

MELHOR
LIVRO DE SAÚDE
E BEM-ESTAR
DE 2017
*Sports
Illustrated*

CULINÁRIA VEGANA

PARA ATLETAS

RECEITAS FÁCEIS E PRÁTICAS PARA AUMENTAR
SUA VITALIDADE, ENERGIA E TER BOA SAÚDE

MATT FRAZIER e STEPFANIE ROMINE

Cultrix



Elogios a *Culinária Vegana para Atletas*

“Proteínas saudáveis + receitas simples = corpão.

Matt Frazier arrebenta neste livro sensacional!”

—KATHY FRESTON, *New York Times* – autora dos best-sellers *The Lean*, *The Book of Veganish* e *Quantum Wellness*

“Quer seja esportista profissional, atleta de fim de semana ou simplesmente alguém que quer se alimentar como muitos dos maiores atletas e dos indivíduos mais saudáveis do mundo, você chegou ao lugar certo. Se quer ficar com uma ótima forma e se sentir ainda melhor, este livro é para você.”

— JOHN ROBBINS, autor *best-seller* e presidente da Food Revolution Network

“Finalmente um livro prático de receitas à base de vegetais, destinado a atletas dedicados!

Se você busca energia para um estilo de vida ativo, quer seja um atleta que não come carne ou apenas interessado em ter mais energia e se recuperar mais rapidamente depois dos treinos, este livro de receitas é exatamente o que você precisa. Incluindo uma opção de preparo sem óleo em cada uma das receitas vegetarianas, *Culinária Vegana para Atletas* vira o jogo no setor de saúde e da boa forma.”

—ROBERT CHEEKE, fundador e presidente do site veganbodybuilding.com e autor de *Shred It!*

“A simplicidade e o espírito de *Culinária Vegana para Atletas* me agradaram desde a primeira vez em que o abri. O livro é completo – seja o leitor um atleta sério que quer se desenvolver ainda mais ou uma pessoa comum que busca ter mais saúde e vitalidade.”

—JASON WROBEL, autor do best-seller *Eternity* e apresentador do Cooking Channel

“*Culinária Vegana para Atletas* está repleto de boas ideias para todos os interessados numa alimentação e numa vida melhores, sejam veganos experientes ou apenas interessados na alimentação saudável. Recomendo muito esta obra inspiradora. O livro ajuda o leitor a incorporar hábitos que apoiam uma vida ativa e feliz.”

—GENE BAUR, presidente e cofundadora da Farm Sanctuary

“*Culinária Vegana para Atletas* é uma obra-prima. Foi escrito com esmero, é extremamente interessante e repleto de boas ideias e conselhos práticos. As receitas são criativas, inteligentes e maravilhosamente saudáveis. Este livro é uma solução simples para todos os que se comprometem com uma vida saudável e humana.”

—BRENDA DAVIS, RD, nutricionista e coautora de *Becoming Vegan*

“Energize seu prato com vegetais e energize, assim, a sua vida! *Culinária Vegana para Atletas* apoiará a sua jornada à base de vegetais com lanches e refeições criativos, deliciosos e abundantes em nutrientes. As receitas impressionam por sua inovação, ao mesmo tempo que são simples o bastante para serem usadas no dia a dia. Quer você queira elevar o seu desempenho nos esportes, quer queira elevar somente sua saúde e energia, este livro de receitas serve de guia e de inspiração.”

—DREENA BURTON, autora de *Plant-Powered Families*

“*Culinária Vegana para Atletas* nos mostra de maneira deliciosa como colocar em prática uma dieta à base de vegetais e de ingredientes integrais. Baseado em dados comprovados da ciência médica, o livro lança luz sobre o caminho para aumentar a vitalidade, a força e a energia, ao mesmo tempo que mostra como combater doenças cardíacas, câncer, diabetes e obesidade. Você vai salivar só de ler. Colocá-lo em prática contribuirá para que tenha uma vida longa e intensa. *Bon appétit!*”

— OCEAN ROBBINS, diretor-executivo da Food Revolution Network

“Quer dar uma turbinada nos seus treinos e na sua saúde? *Culinária Vegana para Atletas* será o seu guia delicioso nesta empreitada. É uma referência incrível, prática e cheia de nutrientes.”

—ROBERT OSTFELD, MD, MSC, diretor do Programa de Bem-Estar Cardíaco do Sistema de Saúde de Montefiore

“De refeição a refeição, dia após dia, se superar ficou muito mais fácil com *Culinária Vegana para Atletas*! Se você quer ser mais ativo na cozinha, na academia ou nas trilhas, este livro é para você.”

—MATTHEW RUSCIGNO, MPH, RD, mestre em saúde pública, nutricionista, especialista em nutrição à base de vegetais e atleta de resistência

CULINÁRIA VEGANA PARA ATLETAS

RECEITAS FÁCEIS E PRÁTICAS PARA AUMENTAR SUA
VITALIDADE, ENERGIA E TER BOA SAÚDE

MATT FRAZIER
STEPHANIE ROMINE

Tradução
Marcelo Brandão Cipolla
Daniel Eiti Missato Cipolla



Título do original: *The No Meat Athlete Cookbook*.

Copyright © 2017 Matt Frazier e Stephanie Romine.

Copyright da edição brasileira © 2017 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

Texto de acordo com as novas regras ortográficas da língua portuguesa.

1ª edição 2017.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

Este livro traz as opiniões e ideias de seus autores. Seu objetivo é proporcionar informações úteis e fidedignas acerca dos temas nele tratados. É vendido com o entendimento, por parte do leitor, de que nem os autores nem a editora se dedicam a oferecer, por meio dele, serviços médicos, de saúde ou de qualquer outra profissão liberal. Em específico, os autores e a editora não se responsabilizam por qualquer dano, perda ou risco – pessoal ou de outra natureza – que ocorra como consequência direta ou indireta do uso e aplicação de quaisquer dos conteúdos deste livro.

Muitas designações usadas por fabricantes e vendedores para individualizar seus produtos são marcas registradas. Sempre que tais designações constam deste livro e o The Experiment tinha ciência de tratar-se de uma marca registrada ou pleiteada, as designações foram escritas com inicial maiúscula.

Design da capa e do texto de Sarah Smith na capa: Fotografia do atleta © bikeriderlondon | Shutterstock; hortaliças © Ken Carlson, Waterbury Publications, Inc.; prato principal © Sarah Smith; fotografia de Matt Frazier por Bren Photography; fotografia de Stephanie Romine por Eliza Bell Photography.

Todas as fotos de receitas © Ken Carlson, Waterbury Publications, Inc. Estilista de alimentos Sue Hoss. Estilista dos acessórios Sarah Smith Photograph, na página 167 © MaraZe | Shutterstock.

A Editora Cultrix não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Editora de texto: Denise de Carvalho Rocha

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração eletrônica: Join Bureau

Revisão: Vivian Miwa Matsushita

Produção de ebook: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Frazier, Matt

Culinária vegana para atletas: receitas fáceis e práticas para aumentar sua vitalidade, energia e ter boa saúde / Matt Frazier, Stephanie Romine; tradução Marcelo Brandão Cipolla, Daniel Eiti Missato Cipolla. – São Paulo: Cultrix, 2017.

Título original: The no meat athlete cookbook.

ISBN: 978-85-316-1431-6

1. Aptidão física – Aspectos nutricionais 2. Atletas – Nutrição 3. Corredores (Esportes) – Nutrição 4. Culinária vegana 5. Veganismo – Aspectos da saúde I. Romine, Stephanie. II. Título.

17-08474

CDD-641.5636

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas veganas : Culinária 641.5636

1ª Edição digital 2020

eISBN: 978-85-316-144-8

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela

EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo, SP

Fone: (11) 2066-9000 — Fax: (11) 2066-9008

<http://www.editoracultrix.com.br>

E-mail: atendimento@editoracultrix.com.br

Foi feito o depósito legal.

Para todos os membros e líderes dos grupos de corrida do *No Meat Athlete* do mundo todo – obrigado por disseminar a mensagem da saúde e da boa forma sustentáveis e humanas de modo tão abrangente e inspirador.

Dez por cento dos *royalties* de direitos autorais deste livro serão doados para santuários de animais, como o Brother World Animal Rescue em Asheville, Carolina do Norte. Agradecemos pelo seu apoio ao fim do abuso contra os animais.

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Prefácio de Rich Roll](#)

[Introdução](#)

[Parte Um - Os Preparos](#)

[Capítulo 1: Resumindo a Nutrição à Base de Vegetais](#)

[Capítulo 2: A sua Cozinha à Base de Vegetais](#)

[Parte Dois - Receitas e Planos Alimentares](#)

[Capítulo 3: refeições matinais para motivar e energizar o seu dia](#)

[Mingau de aveia salgado](#)

[Mingau de arroz integral na panela de cozimento lento](#)

[Arroz integral com matchá e coco na panela de cozimento lento](#)

[Panqueção de maçã ao forno](#)

[Panquecas ou waffles de banana na manteiga de amêndoas](#)

[Waffles do poder vegano](#)

[Cookies matinais de manteiga de oleaginosas com geleia](#)

[Scones salgados com alecrim e pimenta-do-reino](#)

[Scones de mirtilo](#)

[Torradas, enobrecidas](#)

[Homus de café da manhã na torrada](#)

[Pan con tomate](#)

[Manteiga maluca de oleaginosas na torrada](#)

[Abacate na torrada](#)

[Salada do novo dia](#)

[Café da manhã funcional](#)

[Bacon de shiitake](#)

[Hambúrgueres matinais de tempê](#)

[Tofu de café da manhã](#)

[Linha de produção de burritos de café da manhã](#)

[Burrito simples com feijão](#)

[Burritos com tofu de café da manhã](#)

[Quiche de grão-de-bico](#)

[Tofu assado com harissa](#)

[Capítulo 4: Jantares e refeições substanciosas que servem como combustível e apoiam a recuperação](#)

[Sanduíche substancioso de legumes](#)

[Pitas bata \(bacon, alface, tomate e abacate\)](#)

[Abóbora-espaguete recheada](#)

[Macarrão de uma panela só](#)

[Macarrão à marinara com almôndegas de feijão condimentadas](#)

[Macarrão sem carne com lentilha e cogumelos](#)

[Lasanha simplificada de espinafre e cogumelos](#)

[Fórmula: tigela de emergência](#)

[Tigela do buda](#)

[Feijão-vermelho ao jerk](#)

[Ensopado de “polenta” de grão-de-bico](#)

[Fórmula: curry simples e delicioso](#)

[Fórmula: refeição de forno \(legumes assados com tofu\)](#)

[Tigelas de abacaxi e feijão-preto com legumes assados](#)

[Caçarola de enchilada com verduras e feijão-carioca](#)

[Fórmula: um cereal, uma verdura e uma leguminosa](#)

[Tempê com manteiga de amendoim](#)

[Hambúrgueres de samosa sem casca](#)

[Hambúrguer de fim de ano](#)

[Hambúrgueres picantes de feijão-preto e beterraba](#)

[Tofu empanado com pistache](#)

[Sopa de missô anti-inflamatória](#)

[Sopa de abóbora “antidesperdício”](#)

[Sopa de batata com alho e alecrim](#)

[Lámen quase instantâneo](#)

[Macarrão com “queijo” de pimentão vermelho assado](#)

[Ensopado de feijão-fradinho e couve com tahine condimentado](#)

[Dal básico](#)

[Couve e batata-doce ao coco à caribenha](#)

[Beterraba bourguignon \(ensopado de beterraba com lentilha\)](#)

[Ensopado francês de cebola com cogumelos](#)

[Sobras e wraps: energia rápida para as atividades do dia a dia](#)

[Capítulo 5: as suas verduras: saladas e molhos](#)

[Salada de morango com pistache](#)

[Fórmula: salada clássica de couve crespa](#)

[Salada de quinoa “confete”](#)

[Salada alvorada de inverno](#)

[Salada grega picada](#)

[Salada vietnamita de legumes com macarrão de arroz](#)

[Salada de batata “defumada” com verduras](#)

[Fórmula: molho de salada caseiro](#)

[Molho verde para verduras](#)

[Molho de limão-siciliano e tahine](#)

[Molho de manga e laranja](#)

[Molho de alho assado](#)

[Molho de limão-siciliano e tomilho](#)

[Molho de limão e cominho](#)

[Molho cremoso de limão e abacate](#)

[Você não vai acreditar que o molho rancheiro é de castanha-de-caju](#)

[Vinagrete clássico francês](#)

[Molho de bordo e dijon](#)

[Vinagrete de mirtilo e nozes](#)

[Molho cremoso de sementes de cânhamo com ervas](#)

[Capítulo 6: pratos pequenos e acompanhamentos](#)

[Vagem com tahine](#)

[Couve cozida no vapor com azeitonas ao limão- -siciliano](#)

[Abobrinha ao “parmesão”](#)

[Couve ao creme de castanha- -de-caju](#)

[Colcannon](#)

[Fórmula: pakoras](#)

[Cenouras assadas com cominho e cítricos](#)

[Cogumelos portobello recheados com batatas](#)

[Nuggets de tempê assados](#)

[Batatas de forno com gergelim e cúrcuma](#)

[Feijão “refrito” na panela de cozimento lento](#)

[Purê de hortaliças feiosas](#)

[“Risoto” de orzo](#)

[Risoto de forno de arroz integral com sementes de girassol](#)

[Waffles com azeitona e grão- -de-bico](#)

[Quinoa primavera](#)

[Tabule de farro](#)

[Gratinado de batata provençal](#)

[Capítulo 7: energia e recuperação: alimentos de verdade para os treinos – antes, durante e depois](#)

[Switchel: a bebida esportiva original](#)

[Bebida eletrolítica de limão e limão-siciliano](#)

[Pseudo-coquetel de Switchel](#)

[Bebidas esportivas de Switchel com suco](#)

[Bebida eletrolítica de pepino e limão](#)

[Bebida eletrolítica de oxicoco com cítricos](#)

[“Caldo” eletrolítico de missô e bordo](#)

[Bebida eletrolítica de umeboshi](#)

[Fórmula: 15 sabores para proteína em pó](#)

[Latte congelado de matchá](#)

[Bebida de recuperação tipo margarita](#)

[Vitamina vitaminada](#)

[Vitamina magra de verduras](#)

[Vitamina de frutas do Matt para crianças](#)

[Maneiras divertidas de enfeitar as vitaminas](#)

[Vitamina de verão para recuperação](#)

[Vitamina anti-inchaço de dente-de-leão e abacaxi](#)

[V9](#)

[Caldo de algo melhor do que ossos](#)

[Piña colada com manteiga de amêndoas](#)

[Bolinhos portáteis de arroz com gergelim e tamari](#)

[Bocados de energia verde](#)

[Rocambole de arroz e morango](#)

[Cookies bomba calórica](#)

[Barras de coco, noz-pecã e chocolate](#)

[Capítulo 8: para melhorar o sabor \(misturas de temperos, molhos e outros aditivos gostosos\)](#)

[Garam masala](#)

[Tempero italiano](#)

[Tempero jerk](#)

[Tempero para tacos](#)

[Harissa](#)

[Tempero multiuso de ervas da primavera](#)

[Tempero multiuso de ervas de outono e de inverno](#)

[Molho de churrasco coreano com tahine](#)

[Gravy de missô](#)

[Molho/marinada “vita-B” para pratos salgados](#)

[Pesto vegano de manjeriço](#)

[Chimichurri](#)

[Pesto de coentro e coco](#)

[Creme de castanha-de-caju](#)

[“Queijo” de castanha-de-caju](#)

[Feta de tofu marinado](#)

[Tzatziki de castanha-de-caju](#)

[Conserva rápida de cebolas](#)

[Cenouras temperadas em conserva](#)

[Guacamole minimalista](#)

[Salsa de chipotle e sementes de abóbora](#)

[Salsa de abacaxi](#)

[Molho de cerveja e “queijo”](#)

[Patê espanhol de pimentão vermelho \(romesco\)](#)

[Especiarias veganas de emergência](#)

[Capítulo 9: sobremesas de dupla utilidade: doces que ajudam o corpo](#)

[Pudim básico de chia com baunilha](#)

[Parfait de chia com banana](#)

[Arroz-doce com manga](#)

[Azuki doce](#)

[Creme gelado de abacaxi](#)

[Fudge de manteiga de amendoim com dois ingredientes](#)

[Tartaruguinhas de dois minutos](#)

[Torta gelada mocha](#)

[Bolinho de lava de chocolate na caneca](#)

[Pavê triplo de biscoitos recheados de chocolate](#)

[Pão rápido com gengibre e gergelim preto](#)

[Capítulo 10: planejamento alimentar: colocando as receitas em prática na sua vida](#)

[Agradecimentos](#)

Prefácio de Rich Roll

Senti o ardor do suor nos meus olhos enquanto a minha visão se estreitava, virando um caleidoscópio vertiginoso. Me esforcei para recuperar o fôlego, mas meu peito só se contraiu ainda mais.

Havia subido oito degraus e faltavam ainda outros oito. Derrotado por uma simples escada, a realidade aterrorizante de que eu estava à beira de um ataque cardíaco se manifestou lentamente em mim, a mesma coisa que levava a vida do meu avô cedo demais.

Tudo o que conseguia pensar era, *como cheguei a esse ponto?*

Cheguei a esse ponto porque passei a maior parte da minha vida viciado irremediavelmente naquilo que chamo de *Dieta da Janela* – aquelas comidas deliciosas que são servidas exclusivamente pela janela do motorista do carro. Você sabe do que estou falando: *Cheeseburgers* e *milk-shakes*. Pizza entupida de carne. Asinhas de frango com molho extra. Tudo frito por imersão com um refrigerante tamanho família para fazer descer.

Um estilo de vida que, aos 40 anos, me deixou com depressão e 23 quilos acima do peso – um sedentário preguiçoso entrando com tudo na meia-idade, em rota de colisão com alguma doença crônica causada pelo estilo de vida.

O incidente na escada foi o que me fez acordar. Durante os seis meses subsequentes, passei a fazer experimentos com minha alimentação, em busca de um método sustentável de dieta que me forneceria a energia e a vitalidade das quais gozava durante a juventude. Achei que tinha testado todas, da dieta paleolítica até a de baixo carboidrato, passando por tudo o que há entre as duas. Porém, nada parecia funcionar. Derrotado, mais pesado e mais deprimido do que nunca, estava pronto para abandonar a minha busca pela vida saudável. *Acho que estou ficando velho*. E lá estava eu, de volta às reprises noturnas de *Lei & Ordem: Unidade de Vítimas Especiais*.

No dia seguinte, um cara chamado Rip Esselstyn apareceu do nada na página inicial do meu Facebook. Rip fora triatleta profissional e nadador da Universidade do Texas com reconhecimento na mídia norte-americana, e havíamos competido nos meus tempos de nadador no fim da década de 1980. Não sei ao certo o que me fez decidir contatá-lo, pois não nos conhecíamos muito bem.

Ele me contou da sua carreira de bombeiro e de um livro em que estava trabalhando chamado *The Engine 2 Diet*. Pouco tempo depois, uma cópia prévia do livro chegou pelo correio, foi assim que conheci a “dieta vegana com alimentos integrais”. Uma nova disciplina que prometia uma solução para as doenças crônicas causadas pelo meu antigo estilo de vida com um esforço que consistia de poucas coisas: nada de alimentos industrializados; nada de origem animal; nada que tenha uma mãe; nada que tenha um rosto; e nada que venha de um laboratório.

A palavra *extremo* é pouco para descrever o que eu pensei desse exercício de masoquismo. Afinal, sinceramente, o que ainda poderei comer? A ideia de me arrastar de quatro pelo quintal abocanhando chumaços de grama entrou na minha mente.

Não é para mim.

Em seguida pensei no meu avô que nunca havia conhecido. Richard Spindle foi capitão da grandiosa equipe de natação da Universidade de Michigan no fim da década de 1920, recordista norte-americano que por pouco não entrou na equipe das Olimpíadas. Permaneceu em forma nos seus últimos anos, nadando sempre no seu amado Lago Michigan. Apesar de nunca ter fumado ou estado acima do peso, se foi aos 54 anos de idade.

Naquele momento percebi que estava na via expressa para um destino parecido. Havia chegado a hora de dar um salto de fé. *E o que aconteceu em seguida mudou tudo.*

Depois de cerca de sete a dez dias não comendo nada senão vegetais, senti aquela vitalidade vibrante que vinha buscando. De uma hora para a outra, senti meu nível de energia extremamente alto.

Avivado com esse novo modo de vida milagroso, comecei a me exercitar novamente depois de mais de dez anos parado. O excesso de peso foi levado sem esforço algum, meu sono voltou a ser restaurador e a minha acuidade mental melhorou. Deixei de me sentir ameaçado pela ideia do coma alimentar que me atormentava depois de cada uma das refeições e meu nível de energia se mantinha constantemente alto durante o dia. E a cada semana que passava, ficava com melhor forma, mais forte e mais animado com o futuro.

Durante toda a minha vida, me falavam: “Hoje temos carne para o jantar. Leite faz bem para o corpo”. E lá estava eu, me sentindo e funcionando melhor do que nunca, abdicando dos exatos alimentos que sempre acreditara que fossem essenciais para a saúde perfeita e indispensáveis se quisesse me dedicar aos esportes.

Embora nunca tivesse corrido numa maratona, muito menos competido num Ironman, em 2008 cruzei a linha de chegada em décimo primeiro lugar no Campeonato Mundial de Ultraman – uma maratona de sofrimento de 515 quilômetros, considerada por muitos o triatlo mais desafiador que existe. Voltei no ano seguinte e terminei em sexto lugar, como o norte-americano mais bem colocado.

Então, em 2010, eu e meu amigo Jason Lester redefinimos o limite da resistência humana ao completarmos cinco triatlos com a mesma distância que o Ironman em cinco ilhas distintas do Havaí num período de menos de uma semana – *nos alimentando com nada mais do que vegetais.*

Enquanto me empenhava nos meus objetivos esportivos de maneira relativamente solitária, do outro lado dos Estados Unidos, Matt Frazier também se esforçava na sua própria versão de uma história parecida com a minha. Uma bela história que ele decidiu contar e compartilhar com todos quando lançou o *No Meat Athlete* em 2009 – um blog pessoal e autêntico que gerou rapidamente em torno de si uma comunidade mundial e se tornou a fonte mais acessada e confiável da internet sobre o assunto de praticar *esporte sem o consumo de carne.*

Não me lembro da primeira vez que me deparei com o site de Matt, mas sei com certeza que devorar cada um dos *posts* novos do *No Meat Athlete* logo se tornou um ritual diário indispensável na minha jornada de melhora pessoal, hábito partilhado por muitas outras pessoas ao redor do mundo. Uma fonte virtual de frescor alimentada pelo conhecimento, pela experiência e pela empatia de Matt, que serve como local de reunião e como guia para os leitores na nossa jornada coletiva por uma vida melhor, mais saudável e mais sustentável neste mundo cada vez mais fora de controle.

Façamos um levantamento para ver o estado das coisas: os Estados Unidos constituem uma nação próspera, mas nossa sociedade nunca esteve mais doente do que agora. Setenta por cento de todos os norte-americanos estão acima do peso ou obesos. Um em cada três norte-americanos morrerá de doença cardíaca. Cinquenta por cento de todos os norte-americanos tem diabetes ou pré-diabetes. E mais da metade de todos os norte-americanos que têm plano de saúde faz tratamento com medicamentos para doenças crônicas. A ironia que me fere o coração é que de 80% a 90% dos casos que chamamos de “doenças crônicas de estilo de vida” poderiam ter sido facilmente evitados, e são muitas vezes até mesmo reversíveis por meio de simples ajustes na dieta e no modo de vida.

A liberdade da nossa dependência cultural em relação à carne e aos laticínios também resolveria o cataclismo da mudança climática. A pecuária industrial vem dizimando o meio ambiente num ritmo inimaginável. Ela é a maior culpada pela destruição de *habitats* nas florestas tropicais, colaborando para a extinção em massa das espécies. Também é a maior fonte de gases de efeito estufa, responsável por mais do que todo o setor de transportes. Além disso, a criação de animais em grande escala faz uso de quantidades insustentáveis de terras e água, simultaneamente esgotando o solo e poluindo sem necessidade nossos oceanos, rios, lagos e lençóis freáticos.

Incorporar um modo de vida vegano é a atitude mais poderosa, com o impacto mais positivo, que podemos assumir nesta nossa posição de consumidores conscientes e humanos. É o remédio que pode fazer com que não entremos para as estatísticas de doença. Diminui significativamente a nossa pegada de carbono e ajuda a preservar a riqueza do planeta para as futuras gerações, poupando a vida de inúmeros animais inocentes. E, além do mais, esse modo de vida pode nos proporcionar a capacidade de realizarmos os nossos mais ousados sonhos esportivos, sem sombra de dúvidas.

Parece absurdo? Não só é possível como também *está ao seu alcance*. A prova sou eu. A prova são Matt e Stephanie. Agora é a sua vez.

Deixe de lado os preconceitos que você carrega. Coloque à prova a si mesmo e seus conceitos. Livre-se dos hábitos que não têm mais sentido para você. Aceite os conselhos de Matt e Stephanie e dê o salto.

Este livro magnífico, com os planos alimentares e delícias culinárias supernutritivas de fácil preparo da Chef Stepf combinados com a experiência esportiva e a sagaz orientação passo a passo de Matt, é tudo o que você precisa para deixar para trás de uma vez por todas os seus maus hábitos alimentares e adotar uma disciplina que transformará verdadeiramente a sua vida.

Ao longo dos últimos dez anos, conheci muitos dos porta-vozes do movimento da boa saúde (*Wellness Movement*). Posso dizer sinceramente que Matt é um dos melhores – uma mistura rara de honestidade, integridade verdadeira e autenticidade. É com muita honra e orgulho que apresento a você *Culinária Vegana para Atletas*. Espero de todo o coração que você use este livro para liberar no mundo a sua versão mais forte, mais saudável e mais plena.

Espero que um dia nossos caminhos se cruzem.

Paz + Plantas,
Rich Roll

Introdução

POR MATT FRAZIER, FUNDADOR DO *NO MEAT ATHLETE*

Podemos dizer de uma vez por todas: “O atleta que segue uma dieta à base de vegetais” ^[.01] não é mais uma impossibilidade. Pois é, hoje em dia isso não é nem mais uma coisa rara.

Mas não era assim em 2009, quando dei início ao meu blog, o *No Meat Athlete*. Eu me perguntava se a dieta vegetariana que eu queria começar seria suficiente para me deixar bem nutrido e em condições de treinar e me qualificar para maratonas como a de Boston. Minhas buscas on-line não foram satisfatórias para que eu não me preocupasse.

Havia histórias por aí sobre o atleta raro que, *apesar* da sua dieta à base de vegetais ou até mesmo vegana (praticamente ninguém dizia “por causa da”), se saía muito bem. Havia pouquíssimos exemplos de pessoas que usavam dietas à base de vegetais na preparação para competições esportivas, e os exemplos disponíveis não eram nada organizados.

Muita coisa mudou desde então. Podemos dizer até que o movimento da boa forma à base de vegetais e a prática de dietas completamente veganas entraram, por fim, num bom ritmo.

Pouco depois que cliquei em “publicar” no meu primeiro *post* em 2009, fiquei sabendo de um livro chamado *Thrive*, de Brendan Brazier, ex-triatleta profissional de Ironman. Brazier atribuía à dieta vegana o encurtamento do seu período de recuperação. Alguns anos depois, o documentário *Forks Over Knives* [Troque a Faca pelo Garfo] mostrava Mac Danzig, lutador de MMA que também optou por essa dieta para melhorar sua recuperação, o que dava a ele uma vantagem sobre seus oponentes, que precisavam de mais tempo de descanso entre os treinos.

Então os livros de Scott Jurek (*Eat & Run*) e de Rich Roll (*Finding Ultra*) explodiram em popularidade com um mês de intervalo em 2012. Ambos os livros documentam as histórias incríveis de sucesso de seus autores em esportes de ultrarresistência – e relatam como esses sucessos não se deram *apesar* da dieta à base de vegetais, mas *por causa dela*. Jurek é uma lenda da corrida de ultrarresistência, tendo dominado o esporte com vitórias consecutivas em muitos dos eventos mais puxados e competitivos do mundo, de 160 e 217 quilômetros. Ele acredita que sua dieta 100% vegana desempenhou um papel muito importante no seu sucesso. E em poucos anos, Roll, que era um típico homem de meia-idade fora de forma, foi nomeado um dos “25 Homens em Melhor Forma do Mundo” pela revista *Men’s Fitness*, novamente com a ajuda da dieta à base de vegetais.

Ao mesmo tempo, Michael Arnstein, conhecido como “o Frutariano”, demonstrou que até mesmo a dieta vegana crua, quase exclusivamente à base de frutas e hortaliças (sem oleaginosas, sementes, cereais e óleo), pode funcionar para corredores. Ele arrebentou o ultracircuito de 160 quilômetros ganhando muitas das grandes competições, inclusive definindo um recorde

particular de 12 horas e 57 minutos na Desert Solstice Track Race em Phoenix, Alabama – um ritmo intenso de 4h48min por quilômetro (12,46 km/h), o sétimo menor tempo já registrado nos Estados Unidos na distância de 160 quilômetros.

Em 2013, a triatleta vegetariana Hillary Biscay dominou o campo feminino alcançando a vitória no Ultraman, um evento puxadíssimo de três dias no Havaí que é, em resumo, duas vezes um triatlo de Ironman. Biscay derrotou todas as outras mulheres por uma margem de mais de três horas e só foi ultrapassada por dois dos homens!

E por mais que a explosão tenha se iniciado nos esportes de resistência (e, em particular, nos esportes de ultrarresistência), os benefícios que a dieta à base de vegetais possibilita aos atletas e esportistas vêm chamando a atenção do público, alcançando também esportes cujos praticantes não costumam ser de peso leve.

Atletas vegetarianos e veganos ganharam medalhas nas olimpíadas de 2012 e 2014; nos jogos de 2016, o único halterofilista na equipe norte-americana era Kendrick Farris, que é vegano. Jogadores da NFL como o ponta defensivo David Carter tiveram sucesso em seus experimentos com a dieta vegana. Há relatos de atletas recorrendo a dietas vegetarianas para melhorar seu desempenho no Tour de France, na National Hockey League [Liga Nacional de Hóquei] e na Major League Baseball [Liga Principal de Beisebol]. A tenista Venus Williams adotou uma dieta à base de vegetais após ter recebido o diagnóstico de uma doença autoimune.

É possível que o maior prego no caixão do mito de que os atletas precisam de proteína animal para terem força tenha sido martelado por Patrik Baboumian, atleta de força alemão que quebrou o recorde mundial em 2013 carregando 550 quilos nas costas por 10 metros! E, adivinhe, ele é vegano. Nada de carne, nada de laticínios, nada de ovos.

Na verdade, nada disso deveria ser motivo de surpresa. Alguns dos animais mais pesados, mais fortes e mais musculosos na natureza têm dietas que são quase por completo à base de vegetais. Alguns exemplos são:

- Gorilas de mais de 200 quilos se alimentam quase exclusivamente de folhas, brotos, caules, frutas, raízes e flores, ingerindo apenas 2% das suas calorias de pequenos animais como caramujos e formigas. (Também nunca foram observados engolindo *shakes* proteicos.)
- Os rinocerontes são estritamente herbívoros e certas espécies chegam aos 4.500 quilos. Nada senão plantas para os grandalhões.
- Os elefantes, que podem chegar a até 6.500 quilos, também se alimentam exclusivamente de plantas.

Sem dúvida, a dieta desses animais não é apropriada para os seres humanos. Somos animais diferentes, com necessidades diferentes. O objetivo é apenas demonstrar que a massa muscular nos animais não se deve necessariamente a uma alimentação baseada na massa muscular de outros animais.

A nossa espécie evoluiu numa grande variedade de climas e ambientes, alguns dos quais eram munidos de mais frutas e hortaliças e outros de mais

carne de animais. Como resultado, não somos nem estritamente carnívoros ou herbívoros, mas onívoros. Somos capazes de sobreviver, e até mesmo de prosperar, com uma variedade impressionante de dietas – nada serve como melhor exemplo para isso do que o fato de as ultramaratonas de 160 quilômetros terem vencedores que seguem dietas veganas, frutarianas ou paleolíticas. Num curto prazo, em se tratando da boa forma e da busca pelo peso ideal, praticamente qualquer dieta à base de alimentos integrais funciona. (E, como é de se esperar, quase todas as dietas à base de alimentos industrializados não funcionam.)

Por que, afinal, alguns atletas optam por seguir dietas vegetarianas? Além dos motivos éticos, ambientais ou relacionados à saúde de longo prazo (sobre os quais falaremos adiante), a *recuperação* é uma das grandes causas.

Não sabemos exatamente como isso funciona e não foram realizados muitos estudos comparando o desempenho dos atletas que seguem dietas vegetarianas com o dos que consomem alimentos de origem animal. Mas o que não é controverso, e suspeito que seja a causa da recuperação mais rápida relatada pelos atletas que seguem dietas vegetarianas, pode ser compreendido mais facilmente ao observarmos a proporção dietética de nutrientes por caloria.

O doutor Joel Fuhrman, em *Eat to Live*, seu maior *best-seller* do *New York Times*, diz que a saúde pode ser quantificada dividindo a quantidade total de nutrientes que ingerimos (os macronutrientes e micronutrientes como vitaminas, minerais e substâncias fitoquímicas) pelo número total de calorias que consumimos no processo de digestão para assimilá-los no organismo. Em outras palavras: saúde = nutrientes/calorias. (O índice de densidade de nutrientes agregados – ou ANDI na sigla em inglês –, que pode ser visto nos mercados de alimentos integrais pelo mundo afora, usa essa proporção na sua classificação, com o detalhe que padroniza as notas numa escala de 0 a 1000.) Como grande defensor da dieta à base de vegetais, Fuhrman aponta o fato de que os vegetais integrais têm uma classificação muito mais alta nessa escala do que os alimentos de origem animal ou industrializados, como cereais refinados e óleos.

Mas o que isso tem a ver com o atleta? Bem, sabe-se que a digestão necessita de grandes quantidades de energia. E quanto mais calorias consumimos, mais energia nosso corpo tem de reservar para esse processo de intenso gasto energético. Se pudermos encontrar nos vegetais todos os nutrientes de que precisamos para regenerar nossos músculos e o sistema cardiovascular *com menos calorias ao todo* do que nos produtos de origem animal e na comida industrializada, podemos, então, ter uma recuperação mais eficiente. A energia que sobra da digestão pode ser usada na regeneração, o que resulta numa recuperação mais rápida. A propósito, esse conceito de nutrientes por caloria, aliado ao de baixa densidade calórica, indica que as dietas vegetarianas são ideais para a perda contínua de peso.

As propriedades anti-inflamatórias dos vegetais também são muito importantes. Ao passo que muitos alimentos de origem animal *causam* inflamações, os fitonutrientes e substâncias presentes nos vegetais as combatem. É provável que já tenha visto gengibre, cúrcuma e alho em listas de alimentos anti-inflamatórios, mas você sabia que as frutas vermelhas, sementes oleaginosas, verduras e até a soja também têm propriedades anti-

inflamatórias? Os treinos pesados rompem as fibras musculares, processo que naturalmente gera inflamações; por isso, os alimentos que ajudam a combater inflamações contribuem para uma recuperação mais rápida e completa.

Mas se os mecanismos por trás das vantagens na recuperação que os atletas que seguem dietas vegetarianas constatam ainda são de certa maneira desconhecidos, muito mais conhecido é o efeito que esse tipo de dieta tem sobre o nosso bem-estar no longo prazo. A dieta à base de vegetais aumenta nossas chances de adiar ou até mesmo evitar por completo o surgimento das doenças que são as maiores causadoras de morte na sociedade norte-americana – em especial, as doenças cardíacas, certos tipos de câncer, doenças respiratórias, derrames e diabetes. Além disso, algumas dessas doenças – em particular as doenças cardíacas – podem até ser revertidas por dietas vegetarianas e alimentos integrais, como o doutor Caldwell Esselstyn documenta em seu livro altamente inovador, *Prevent and Reverse Heart Disease*.

Muitos estudos ambiciosos que são agora bastante conhecidos, como os Adventist Health Studies [Estudos Adventistas de Saúde], o Framingham Heart Study [Estudo de Framingham sobre o Coração] e o China Study [Estudo da China] (que ganhou fama com o livro que leva o mesmo nome, escrito por T. Colin Campbell), associaram dietas vegetarianas com a prevenção de doenças cardíacas e de certos tipos de câncer – e os Estudos Adventistas de Saúde demonstraram seguramente que existe uma correlação entre uma vida mais longa e as dietas vegetarianas. Inúmeros outros estudos científicos de menor proporção demonstraram diminuições semelhantes nos riscos associados com outras grandes causas de óbito. O doutor Michael Greger fez um excelente trabalho ao resumir e apresentar essas descobertas em seu site, nutritionfacts.org.

Mesmo sem levar em conta a questão dos direitos dos animais ou da redução significativa do impacto ambiental nas dietas vegetarianas em comparação com a dieta clássica ocidental, a dieta à base de vegetais com alimentos integrais ainda tem muitos argumentos a seu favor. Resta então achar uma maneira de colocá-la em prática – dar um jeito de fazer com que essa surpreendente dieta de alto nível de energia, que é perfeita para atletas, funcione com você para o resto da sua vida. Este é o propósito deste livro e das receitas nele contidas.

Sobre as receitas

O meu progresso de onívoro para vegetariano e para vegano se deu de maneira constante e estável e muitas coisas relacionadas aos meus hábitos alimentares mudaram desde que escrevi meu primeiro livro, o *No Meat Athlete*, em 2013.

Naquele ano, treinei para a ultramaratona de 160 quilômetros e a completei; durante o processo, constatei que quando treinava com mais intensidade, sentia vontade de comer alimentos mais próximos ao seu estado natural em vez dos alimentos industrializados que eu comia antes. Comia frutas no decorrer do dia; de manhã começava com uma vitamina, almoçava feijão cozido com saladas gigantes ao molho de *tahine* e lanchava oleaginosas ou legumes com *honus*. No jantar, costumava comer hortaliças com feijão e cereais.

Até cheguei a parar com a proteína em pó quando, por preguiça, não me reabasteci com a mistura de sementes de cânhamo, arroz e ervilhas que havia me acostumado a usar. Passaram uma, duas semanas, alguns meses, até que bem, nada. Não senti diferença alguma! Lá estava eu, fazendo distâncias melhores do que nunca – meu plano de treinamento para os 160 km ditava que eu devia fazer uma corrida de 80 km e outra de 50 km em cada uma das semanas anteriores à competição – e não sofri nenhuma consequência manifesta quando larguei a proteína em pó. (Quebraremos alguns dos mitos em torno das proteínas no Capítulo 1: “Resumindo a Nutrição à Base de Vegetais”.)

Estava obcecado por alimentos integrais e continuei seguindo nessa direção desde então. Minha família até chegou a parar de cozinhar com óleo em casa – é por isso que o óleo é opcional em cada uma das receitas incluída no livro. As exceções dignas de nota a essa filosofia de alimentos integrais se dão nos períodos logo antes, durante e depois dos treinos, quando alimentos que não são exatamente integrais – sucos ou mesmo cereais refinados, como o arroz branco do sushi nos Bolinhos Portáteis de Arroz com Gergelim e Tamari (p. 214) – são muitas vezes o que o corpo de fato precisa para ter o desempenho e a recuperação ideais.

As receitas no meu primeiro livro eram 100% veganas e, em sua maioria, usavam ingredientes integrais. Mas tudo o que sei sobre mudanças de hábito eficazes e duradouras se baseia na doutrina dos “pequenos passos”. Aquelas receitas são bastante diferentes das que uso hoje no meu dia a dia; essa mudança é uma representação da evolução dos meus hábitos de alimentação saudável. Acredito que é mais fácil se tornar vegano se, antes, você adotar o vegetarianismo. Do mesmo modo, é mais fácil adotar uma dieta à base de vegetais e alimentos integrais se as suas primeiras tentativas ainda contarem com ingredientes familiares. Para a maioria das pessoas, mudanças muito drásticas são a receita para o fracasso, então defendo com vigor a transição gradual. (E para que fique registrado, levei um ano para me tornar vegetariano e outros dois para me tornar aos poucos vegano; já se passaram seis anos e ainda trabalho em mudanças para eliminar os últimos vestígios de alimentos industrializados da minha alimentação.)

E por falar em mudanças e transições, acho que você percebeu que não escrevi este livro sozinho. Tive a ajuda da minha amiga e colega esportista vegetariana, Stephanie Romine, na elaboração das receitas. Ela é mentora de saúde certificada, professora de yoga e corredora de trilhas e já escreveu e contribuiu na elaboração de muitos livros sobre vida saudável. A “Chef Stepf” serviu como uma luva neste livro, com seu passado de mentora de saúde com base em objetivos e experiência na criação de receitas à base de vegetais simples e deliciosas.

Nós dois conhecemos as dificuldades de equilibrar os treinos com a vida do dia a dia e acreditamos na importância de abastecer o corpo para o melhor desempenho. É por isso que elaboramos as receitas deste livro para que fossem adaptáveis, de modo que os leitores possam ajustá-las de acordo com as suas necessidades, dependendo de qual patamar estão em seu progresso na alimentação à base de vegetais, com alimentos integrais. Este livro é um guia geral para a cozinha, com receitas que servem para quaisquer necessidades individuais. Ele contém de tudo: desde pratos para se comer antes, durante e

depois dos treinos, para aumentar ao máximo o desempenho e acelerar a recuperação, até saladas, vitaminas e refeições que lhe darão energia para o resto da sua vida ativa (e também para a sua família).

Este é o livro, com sua praticidade e abrangência, que eu gostaria de ter lido quando comecei minha jornada alimentar oito anos atrás – jornada essa que coincidiu com os treinamentos de maratona, a pós-graduação e início da minha família. Levei todo esse tempo para refinar a minha versão da dieta à base de vegetais ideal e também os importantes hábitos e técnicas que me permitem aplicá-la no mundo real. (Confesso que ser pai de dois filhos e gerenciar um negócio faz com que as limitações de tempo que eu tinha no passado pareçam brincadeira de criança.)

Espero que você goste deste livro, mas, acima de tudo, espero que o use! Coloque as mãos na massa, dobre a orelha das páginas das suas receitas favoritas, escreva nas margens e ajuste as nossas instruções para que se adequem à sua vida. Esta cartilha é sua, então use-a da melhor maneira! Durante o processo, estará fazendo o mais valioso investimento para a saúde da sua família. Então, comecemos.

CONHEÇA A CHEF STEPF (E A HISTÓRIA POR TRÁS DAS RECEITAS)

De Stephanie Romine, fundadora da The Flexible Kitchen

Em 2010, depois de muitos anos sendo vegetariana, fiz a transição para uma dieta totalmente vegana. Na mesma época, comecei a treinar para a minha segunda meia maratona e conheci o meu marido, Sam, um ciclista de competição que usava sua bicicleta como meio de transporte duas horas por dia além de treinar.

Continuamos a correr (e a andar de bicicleta e praticar yoga) nos alimentando com vegetais. Essa dieta à base de vegetais foi o que me sustentou em muitas meias maratonas; ela me fornece a energia que preciso para os meus treinos seis dias por semana de yoga Ashtanga (e para as aulas que dou); e me ajuda a manter meu peso no período em que não estou treinando, algo que vem se tornando mais importante agora que estou me aproximando dos 35 anos. Sam chega a pedalar 320 quilômetros por semana na alta temporada.

Sou uma pessoa ativa, mas nem sempre me considero uma atleta. Sou corredora, mas antes de qualquer coisa sou yogue. Corro pela solidão e pelo isolamento e por causa dos benefícios meditativos e cardiovasculares.

Sam, por outro lado, praticava remo na faculdade e montou uma equipe de ciclismo com seus amigos. Ele competiu na estrada e em ciclocross por anos, e desde que nos mudamos para a Carolina do Norte vem experimentando com *mountain biking* também. Já correu duas maratonas e diz que quer correr mais. É sem dúvida um atleta e está sempre superando os limites do corpo.

Quando comecei a cozinhar para Sam, tive de aprender algumas coisas. Já havia cozinhado para multidões e estava terminando o meu primeiro livro de receitas, mas não tinha ideia de quanto os atletas *de fato* precisam comer em comparação com uma pessoa normal, que se movimenta pouco. Com 1,90 metro e 75 quilos, ele precisa ingerir de 3.000 a 3.500 calorias por dia só para manter o peso, quase duas vezes a quantidade que eu preciso. E quando ele pedala por seis horas nas montanhas, chega a ter de ingerir *o dobro*!

Na primeira vez que cozinhei para ele, fiz uma refeição que acreditava que daria para quatro porções. Ele limpou o prato em poucos minutos, repetiu, acabou com tudo o que eu havia cozinhado e perguntou: “Tem sobremesa?” Arregalei os olhos. “*Ele ainda está com fome. Como é possível?*” Ele acabou devorando mais uma leva de bananas com manteiga de amêndoas e chocolate e ainda fez um lanche algumas horas depois.

Depois daquela noite, comecei a mudar minha culinária. Disse adeus às refeições elaboradas com componentes complexos; elas seriam todas deglutidas em poucos bocados. Aumentei meu repertório de cozidos, salteados rápidos e refeições à base de feijão. Aprendi sobre as necessidades específicas dos atletas em contraste com as dos praticantes mais casuais de exercícios. E, ainda mais importante, encontrei uma maneira de controlar nossas despesas com supermercado e a fome de Sam.

Por meio de tentativa e erro (e com muito treino como mentora de saúde), descobri o que alimentava Sam de maneira adequada depois da pedalada e o que não alimentava. Aprendi o que funciona para mim, para as corridas e para o yoga. (Compartilho as dicas nas páginas a seguir, para economizar seu tempo e seu dinheiro.)

Continuo cozinhando “por diversão”, mas o meu repertório é muito mais prático do que antes, resultado de anos de pesquisa e de experimentos com refeições saudáveis à base de vegetais. Não costumo fazer pratos complexos como sushi ou massas recheadas; o prato acaba tão rápido que dá a sensação de que não vale o esforço. Para o almoço e o jantar, sempre sirvo tubérculos como batatas-doces ou beterrabas com algum cereal integral. E, como Sam não consegue viver sem molhos, cada refeição conta com algum molho ou algo parecido. (O Capítulo 8 devia ser dedicado a Sam.) A comida é bem temperada, mas não muito picante, para evitar problemas gastrointestinais na bicicleta ou na trilha no dia seguinte e sempre vem em porções generosas. E mesmo não gostando de açúcar, me asseguro de ter sempre algum doce saudável à mão em caso de desejos noturnos por carboidrato. Também tiro muita inspiração das minhas viagens pelo mundo, em particular à França e à Coreia do Sul, lugares onde morei. E como tanto eu quanto Matt já vivemos na região de Asheville há alguns anos, tiramos uma boa quantidade de inspiração dos encantadores restaurantes com opções veganas aqui presentes.

Quando fomos morar juntos, a notícia de que eu era autora de um livro de receitas se espalhou rapidamente entre os amigos de Sam. Em grande parte dos finais de semana, convidávamos os amigos ciclistas para jantar e servíamos banquetes projetados para promover a recuperação.

Todos os meses, durante os dois primeiros anos em que moramos nas montanhas, o mesmo pessoal vinha nos visitar em finais de semana prolongados. Para diminuir os gastos da equipe, sempre me dispunha a cozinhar para eles em pelo menos uma das noites. Eles me davam o dinheiro para o supermercado e eu preparava um bairrada de um jantar. Fui a fornecedora não oficial de alimentos nos acampamentos de primavera da equipe, preparando dezenas de pizzas caseiras e panelas imensas de macarrão ao lado das outras esposas e namoradas. Eles gostam muito do fato de que os meus pratos não somente enchem seus estômagos, mas também os ajudam a se manter saudáveis e fortes nas bicicletas.

Sempre me pediam as receitas para que pudessem cozinhar pratos saudáveis como os meus para eles mesmos e para suas famílias. Foram essas experiências de alimentar atletas famintos que deram origem à ideia, minha e de Matt, de nos unirmos para escrever este livro. As receitas que estamos apresentando foram testadas por verdadeiros atletas, profissionais e de fim de semana, e pela família de Matt, que conta com duas crianças pequenas (que seguem a dieta à base de vegetais, mas são um pouco enjoadas). Se alguma coisa provocou dor de estômago neles ou em mim no treino com bicicleta ou tornou a corrida do dia seguinte desconfortável, não foi incluída no livro.

Desde estilistas de alimentos e nutricionistas até completos amadores na culinária testaram nossas receitas. Qualquer uma que deixasse a desejar era revisada ou substituída.

Já faz mais de uma década que escrevo sobre alimentos, e estou animada por poder trabalhar com Matt para ajudar pessoas saudáveis e ativas como você a se alimentarem com pratos à base de vegetais saudáveis e deliciosos. Espero que use estas receitas tanto quanto nós as usamos, e estamos ansiosos para descobrir como elas o ajudam a alcançar seus objetivos de boa forma.

OBSERVAÇÃO SOBRE A LINGUAGEM

Agora que nos apresentamos e contamos um pouco da nossa história, passaremos a escrever o livro na primeira pessoa do plural (com algumas exceções que apontaremos). Esperamos que isto o ajude a manter o foco nas receitas em vez de ficar se perguntando quem é que está “falando”.



Parte Um

OS PREPAROS

Capítulo 1

resumindo a nutrição à base de vegetais

Se você é atleta, sua dieta é tão importante quanto seu treinamento. A comida é o nosso combustível. Os melhores equipamentos, planos de treinamento e mentores não lhe ajudarão nem um pouco se o seu tanque estiver vazio – ou se estiver usando o combustível errado. Quer seja um corredor casual ou ciclista competitivo, é muito provável que já tenha tido um treino ruim. É mais comum do que se imagina que as sessões de exercícios fracassadas sejam causadas por algum aspecto do estilo de vida – falta de sono, estresse ou alimentação errada (ou simplesmente alimentação insuficiente).

Em poucas palavras... é bem isso que ocorre. Má alimentação à parte, nosso objetivo não é escrever um tratado completo de como alcançar a melhor saúde por meio da nutrição à base de vegetais.

E a boa notícia é que na verdade isso não seria necessário, pois: a) isso já foi feito antes – procure *Eat to Live*, de Joel Fuhrman, ou *How Not to Die*, de Michael Greger, e entenderá do que estamos falando. E b) emprestando um dito de Bruce Lee: “O treinamento mais nobre tende à simplicidade”. Em outras palavras, 95% do que você absorveria de qualquer estudo completo sobre a alimentação à base de vegetais pode ser resumido em três palavras:

Coma – Alimentos – Integrais.

Mas não se desespere, o livro não acaba aqui. Esperamos que você compreenda a abordagem alimentar simples que utilizamos aqui. Neste capítulo, preencheremos boa parte do que resta dos 95% da estratégia de alimentação discutindo proteínas, óleos e suplementos; também daremos atenção especial a alguns alimentos que, de tão nutritivos e benéficos, chegam a valer a pena incluir na sua dieta diária.

Mas antes de qualquer coisa...

ISTO NÃO É UMA “DIETA”

Ao menos não no sentido popular, obtuso e infeliz da palavra. Não no sentido de “coma desse jeito por um tempinho, até que a próxima coisa brilhante, reluzente e de boa publicidade apareça para roubar a sua atenção”.

Nos oito anos em que escreveu num blog popular e apresentou um *podcast* ilustre, conversando com centenas de especialistas e interagindo com milhares de leitores e ouvintes, Matt aprendeu uma valiosa lição que transcende tanto qualquer dieta quanto os exercícios. Ela trata de mudança de hábitos e é a seguinte: as mudanças positivas que incorporamos por trinta dias, três meses

ou até por um ano não importam nem um pouco a menos que permaneçam ou abram espaço para outras mudanças ainda mais positivas.

O que realmente importa são as mudanças que duram para sempre, ou ao menos por muitos anos – até décadas. E apostamos que você já escutou algo parecido com: “O negócio não é ‘seguir uma dieta’, mas sim criar um estilo de vida”, não é? É fácil falar sobre essa ideia, mas seja sincero: qual o estilo de vida que você criou em torno da alimentação e dos exercícios?

Esperamos que esteja satisfeito com esse estilo de vida que criou; se for esse o caso, este livro é só uma indicação do próximo passo na sua jornada. Mas se o único “estilo de vida” que você gerou em torno da sua saúde foi um que consiste em variar entre os planos de dieta que aparecem na sua página inicial do Facebook – evitando avidamente certos alimentos por uma semana, só para passar a aceitá-los como os novos alimentos milagrosos na outra – então chegou a hora de mudar a sua abordagem.

Por enquanto, esqueça as proporções de macronutrientes, as gramas de proteínas e a quantidade de calorias. Comece com a mais simples das normas – o conselho de aumentar ao máximo a quantidade de alimentos integrais na sua dieta – e parta daí. Essa simplicidade, em combinação com a resultante diminuição do estresse em torno da alimentação, serão os seus maiores aliados no processo de fazer com que as mudanças sejam duradouras.

Por isso, você não nos verá dizendo coisas como: “Coma tomates! Eles são cheios de licopeno!” Da mesma forma que os alimentos não ficam mais saudáveis quando se adiciona a eles ingredientes artificialmente, é errado reduzir os alimentos integrais aos nutrientes que eles contêm. É de *tudo* o que há no alimento – da complexidade impressionante das interações entre os inúmeros nutrientes – que o nosso corpo se nutre, não somente de um ou outro nutriente isolado.

Por motivos semelhantes, não se prenda em buscar sempre a perfeição da forma que a maioria das “dietas” costuma aconselhar. Pequenas folgas facilitam para que as novas mudanças se tornem permanentes e diminuam o peso sobre a sua força de vontade à medida que você aprende a preparar novas refeições e a lidar com situações sociais relacionadas à alimentação.

Em se tratando de mudanças dietéticas, existe uma tendência inoportuna ao perfeccionismo – cada prato tem que ser perfeito, sem a mínima folga e sem “trapaças”. Isso significa que, quando o desvio inevitável por fim ocorre (deixar-se vencer por um desejo forte ou esquecer de planejar para o futuro), sentimos como se tivéssemos fracassado e muitas vezes voltamos ao ponto de partida.

Em vez disso, aceite pequenas folgas e concessões. Se os seus motivos para seguir a dieta à base de vegetais são principalmente éticos, você provavelmente não se permitiria ingerir vez ou outra produtos de origem animal. Mas isso não significa que você nunca possa comer “porcarias veganas” – de vez em quando é divertido. Se essa pequena flexibilidade é o que o mantém nos trilhos durante os 95% restantes do tempo, ela é algo bom. Até o doutor Fuhrman – que, entre os “doutores veganos”, é considerado bastante rigoroso por muitas pessoas –, de um ponto de vista médico, não consegue ver diferença entre uma dieta perfeita e uma que tenha até 10% das calorias provenientes de comidas ruins (e, para Fuhrman, “ruim” inclui produtos de origem animal, carboidratos refinados e óleos).

A recente controvérsia sobre os benefícios das vitaminas batidas com frutas e hortaliças demonstra bem o ponto de vista das “pequenas concessões”. Um grupo escandaloso na comunidade dos seguidores de dietas à base de vegetais aponta (com razão) que seria mais natural comer frutas, hortaliças, oleaginosas e sementes em seu estado integral, em vez de triturá-las numa vitamina para tomar. Ingeriríamos menos calorias dessa maneira, pois mastigar os alimentos toma mais tempo e esforço e o volume maior dos alimentos integrais também ocupa um espaço relativamente maior no nosso estômago do que a vitamina líquida.

Se o objetivo é a perda extrema de peso, compreendemos o argumento deles. Para a maior parte dos atletas, no entanto, o objetivo não é esse e, na verdade, muitos atletas que seguem dietas à base de vegetais se preocupam mais em se assegurar que estão ingerindo calorias *o suficiente* em vez de em limitar sua quantidade. Mas o maior problema é que para quase todos – e *principalmente* para os que estão começando a jornada da alimentação saudável – a escolha do que comer no café da manhã de um dia cheio não é entre um copo de vitamina e uma tigela de frutas, hortaliças, oleaginosas e sementes, todas cruas! A maioria das pessoas simplesmente não comeria a segunda opção como café da manhã, não sem ao menos antes se acostumarem a se alimentar dessa maneira durante muitos anos. A escolha mais típica para quem é iniciante na alimentação saudável é entre a vitamina e alguma coisa que sai da janela do *drive-through* ou, num cenário melhor, entre uma vitamina e um pão. O pão não é tão ruim se for integral e se não for industrializado – mas e em comparação com essas baterias de micronutrientes que são, quando cruas, as frutas, as hortaliças, as oleaginosas e as sementes? Ficamos com a vitamina em qualquer hipótese, mesmo que não seja uma opção tão boa quanto os ingredientes não triturados seriam se fôssemos capazes de comer desse jeito todos os dias. A maioria não consegue ou não quer e, ao reconhecer as nossas próprias limitações, podemos nos livrar de uma grande parte do estresse causado pela dieta.

A FILOSOFIA DA ALIMENTAÇÃO À BASE DE VEGETAIS COM ALIMENTOS INTEGRAIS

Uma fórmula simples para a saúde, até onde isso é possível, é a do doutor Fuhrman: a saúde é equivalente à quantidade de nutrientes dividida pelas calorias ($S = N/C$). Em outras palavras, quanto maior a quantidade de micronutrientes que você puder ingerir com a menor quantidade de calorias, enquanto estiver comendo alimentos integrais, mais saúde terá. (Sem dúvida, assume-se que a quantidade total de calorias varia dentro de um limite razoável – o suficiente para se nutrir bem, mas não mais do que aquilo que é necessário para manter o metabolismo e a intensidade das atividades.)

Perceba que os produtos de origem animal não são explicitamente excluídos. Mas como os produtos de origem animal “integrais” têm alta densidade de calorias e quantidades relativamente baixas de micronutrientes, eles costumam ganhar notas baixíssimas na escala de $S = N/C$ quando comparados aos vegetais.

Apesar de “saúde” neste contexto em geral significar manter ou alcançar um peso ideal no curto prazo e se proteger contra (ou até reverter as) doenças e

inflamações no longo prazo, pode ser por causa da recuperação acelerada depois dos treinos que muitos atletas de elite adotam dietas à base de vegetais. De um ponto de vista que dá importância à saúde, ingerir muitos micronutrientes com uma quantidade relativamente pequena de calorias significa que o corpo recebe muitos dos materiais básicos que precisa para se regenerar e se proteger, sem ter que trabalhar em excesso (e criar resíduos excessivos) no processo da metabolização das calorias. O mesmo raciocínio se aplica do ponto de vista dos atletas, que têm o foco principalmente na recuperação depois de treinos pesados: quando nutrimos o corpo com muitos materiais básicos, pouquíssimo trabalho (ou tempo) é necessário para usá-los. Isso resulta na capacidade de completar mais treinos semanais do que os concorrentes – ou para aqueles que não querem aumentar a frequência dos treinos, significa apenas que começarão cada treino totalmente recuperados e prontos para dar tudo de si outra vez.

É claro que nenhum alimento se torna saudável só pelo fato de não conter nenhum ingrediente de origem animal. O mercado está cheio de porcarias veganas hoje em dia e, por mais que essa mudança seja até divertida em comparação com alguns anos atrás, nada disso nos ajuda a manter a saúde do nosso corpo ou a nos recuperarmos rapidamente depois dos treinos.

Os alimentos, além de serem à base de vegetais, também devem ser integrais. Por isso, farinhas refinadas e aditivos de açúcar (farinha de trigo refinada, arroz branco, xarope de bordo, néctar de agave, açúcar de cana etc.) devem ser cortados – ao menos das dietas com 100% de alimentos integrais. O mesmo acontece com os óleos – até as opções consideradas saudáveis como azeite, óleo de coco ou de semente de uva (falaremos mais sobre isso adiante). Repetindo, não estamos dizendo que você não pode ou nunca deve ingeri-los se aquela pequena porção de folga de fato o ajuda a estabelecer hábitos que duram anos em vez de meses. Lembre-se da regra dos 10% e mantenha as calorias provenientes de alimentos não integrais abaixo desse limite na sua dieta. (Você perceberá que utilizamos alguns ingredientes assim esporadicamente nas nossas receitas, em particular naquelas que são elaboradas para serem combustíveis para atletas. Os carboidratos processados podem ser utilizados com mais rapidez pelo corpo do que os presentes em alimentos integrais.)

É por isso que vitaminas são melhores que sucos. Quando fazemos suco com frutas e hortaliças, não removemos apenas as fibras. Removemos também os nutrientes que se ligam às fibras, perdendo assim a micronutrição (e a integridade do alimento) e aumentando a densidade calórica. Se batermos a fruta inteira numa vitamina, no entanto, obtemos tudo o que a fruta contém numa forma conveniente e prática, permitindo que incorporemos ainda mais nutrição integral na nossa dieta.

MAS E AS PROTEÍNAS?

Se você conhece esse tipo de dieta há pouco tempo, como a maioria das pessoas, sabemos o que está pensando: “De onde é que eu, um atleta, tirarei as proteínas?” Num mundo onde as pessoas estão decididas a obter suas proteínas (estimuladas por propagandas e lobistas do agronegócio e da

pecuária de grande escala), já sabemos que o que vamos dizer agora será difícil de acreditar.

Se você come alimentos integrais, não precisa se preocupar com a sua ingestão de proteínas. Mesmo se os alimentos forem vegetais.

Veja os atletas de elite que fazem o que fazem com dietas à base de vegetais. Você se lembra de Michael Arnstein, que correu 160 quilômetros em menos de 13 horas (um ritmo de menos de 5 minutos por quilômetro)? Em sua dieta de frutas e hortaliças cruas, somente cerca de 10% das calorias são proteínas. Outros atletas veganos como Brendan Brazier e Scott Jurek dizem que obtêm cerca de 15% das suas calorias por meio de proteínas, e mesmo Chris Carmichael (que foi técnico de nutrição de Lance Armstrong por muito tempo) recomenda em seu livro *Food for Fitness* que praticamente todos os atletas de resistência – onívoros e veganos – obtenham somente de 12% a 15% de suas calorias na forma de proteínas, para elevarem o desempenho ao máximo.

Afinal, que tipo de dieta oferece essa proporção? Você adivinhou: uma que seja à base de vegetais, com alimentos integrais. Mais de 25% das calorias na maioria das variedades de feijão são proteínas; grão-de-bico, lentilha e soja são todos constituídos por mais de 30% de proteína. Amêndoas são 15% proteína; o trigo integral, 14%. A maioria das frutas contém menos proteínas do que esses alimentos, mas veja só a proporção dessas hortaliças comuns: 34% das calorias do brócolis são proteínas e a couve é constituída de 35% de proteína. E o Popeye estava certo em relação ao espinafre: *mais da metade* das calorias do espinafre é proteína.

Vemos então que não são só o *tofu*, as leguminosas e as oleaginosas que carregam as proteínas na dieta à base de vegetais. Na verdade, quase tudo nas dietas à base de vegetais e de alimentos integrais – cereais, legumes, tudo exceto a maior parte das frutas – tem uma quantidade de proteínas igual ou acima de 12% a 15% do total de calorias. Se juntar tudo, você acaba com uma dieta que fornece mais que o suficiente de proteínas – mesmo se for atleta.

O truque, sem dúvida, é eliminar da dieta o máximo possível de alimentos processados. Esses alimentos têm muito de suas proteínas removidas (sem contar as fibras e os valiosos micronutrientes). O açúcar e o óleo não têm proteínas, ou seja, quanto mais desses produtos você incluir na sua dieta, mais diminuirá a quantidade média de proteínas. Então, se aderirmos a uma dieta vegana repleta de alimentos de baixa qualidade, é muito provável que não obtenhamos proteínas o suficiente para alcançarmos os nossos objetivos como atletas. Mas se basearmos a nossa dieta em alimentos integrais, consumiremos uma quantidade adequada de proteínas com pouco esforço.

Então, é possível adquirir proteínas suficientes com uma dieta à base de vegetais – mas e quanto à qualidade dessas proteínas? Não é verdade que as proteínas animais são melhores por serem “mais completas” do que as proteínas vegetais?

Pelo fato de alguns vegetais conterem quantidades relativamente pequenas de certos aminoácidos essenciais (ou seja, aminoácidos que nosso corpo não produz e que precisamos obter através dos alimentos), costumava-se acreditar que era necessário combinar certos alimentos vegetais com perfis complementares de aminoácidos em cada refeição – como o arroz e o feijão, por exemplo. Na verdade, essa necessidade de combinar proteínas é um mito que

foi desmentido ainda nos anos 1990; ainda assim, por algum motivo, persiste até hoje. Em vez de usar somente os aminoácidos da refeição mais recente, nosso corpo recicla as proteínas e usa os aminoácidos que já estão nele, de modo que, de acordo com o doutor Greger, é “praticamente impossível até mesmo delinear uma dieta de vegetais integrais que forneça calorias suficientes, mas seja deficiente em proteínas.”

E se isso não bastasse, constata-se que se consumirmos tudo o que nos dizem para consumir de proteína animal, estaremos praticamente convidando as doenças e inflamações para entrar em nosso corpo. Foi demonstrado que certos tipos de proteína animal – em particular as proteínas completas – aumentam no nosso corpo o nível de Fator de Crescimento Insulínico 1 (IGF-1), um hormônio associado aos cânceres colorretal, da próstata e de mama. Crescer na academia é uma coisa; e certamente as proteínas animais podem ajudar você a alcançar esse objetivo; mas se ele vem acompanhado do custo de um risco mais elevado de câncer? Não, obrigado.

Como você pode ver, todas essas informações deitam por terra a noção de que precisamos de proteínas em pó (a maioria das quais não são alimentos integrais de qualquer forma) na nossa dieta. No início da dieta, quando você ainda se preocupa com as proteínas, sobretudo quando todos à sua volta dizem que elas vão fazer falta ao seu organismo, um suplemento em pó pode ajudar bastante do ponto de vista psicológico. Também pode ser útil posteriormente como um alimento prático e rápido ou para ajudar a adequar sua dieta à base de vegetais a outras filosofias nutricionais que podem depender de um maior consumo de proteínas.

DENSIDADE CALÓRICA: A CHAVE PARA O PESO SAUDÁVEL (E A RESPOSTA PARA “POR QUE DISPENSAR O ÓLEO?”)

Uma das grandes diferenças entre este livro e o primeiro livro de Matt, o *No Meat Athlete*, é que cada uma das receitas ou já não contém óleo ou inclui uma versão simples para que seja preparada sem o uso de óleo. Afinal, qual o problema do óleo?

Mesmo com um olhar superficial nos livros e nos documentários do mundo da nutrição à base de vegetais, vemos médicos e mais médicos (Neil Barnard, T. Colin Campbell, Caldwell Esselstyn, John McDougall, Fuhrman e Greger, entre outros) explicando os benefícios da “dieta de alimentos integrais à base de vegetais”. O óleo é uma parte tão grande da nossa cultura culinária que é fácil assumir que (sobretudo o célebre azeite de oliva extravirgem) é saudável e integral. Mas um exame mais detalhado revela que quando os médicos veganos falam sobre alimentos integrais, o óleo não está incluído.

Coco, com certeza. Óleo de coco? Não.

Abacate, maravilha. O óleo de abacate não é tão bom.

Azeitona, muito bom. Azeite de oliva não é tão saudável quanto dizem.

O óleo é a parte gordurosa daquilo que era um alimento integral. Quando o óleo é prensado, ele traz consigo muitas das calorias, mas deixa para trás a maior parte dos valiosos micronutrientes do vegetal original. Muitas calorias, nem tantos nutrientes: em outras palavras, o óleo não se sai muito bem na escala S = N/C.

Mas há um motivo ainda maior para se pensar duas vezes antes de encher sua salada com azeite de oliva ou começar o preparo da cebola e alho salteados dando algumas voltas com a garrafa de óleo em cima da panela. Esse motivo é a densidade calórica, que é um dos segredos mais importantes para se alcançar um peso saudável e um bom desempenho nos esportes.

Estamos acostumados a pensar em alimentos em termos de calorias por porção. Mas, apenas para fazer uma comparação, vamos analisar o número de calorias *por quilo* de alguns alimentos.

É claro que ninguém, em sã consciência, consome um litro de óleo de uma só vez (ou um quilo de qualquer coisa), mas isso demonstra quanto o óleo é pior em comparação com alimentos que são de fato integrais – ele é mais de 40% mais denso em calorias do que as oleaginosas e sementes, e mais de 500% mais denso do que o próximo alimento integral da lista, o abacate.

HORTALIÇAS

220 calorias por quilo

FRUTAS

660 calorias por quilo

CARBOIDRATOS COMPLEXOS NÃO REFINADOS, BATATAS, CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS

880 a 1.340 calorias por quilo

ABACATES

1.650 calorias por quilo

CARBOIDRATOS COMPLEXOS REFINADOS

2.640 calorias por quilo

AÇÚCAR

3.960 calorias por quilo

CHOCOLATE

5.500 calorias por quilo

OLEAGINOSAS E SEMENTES

6.160 calorias por quilo

ÓLEOS

8.800 calorias por quilo

NOTA: Os valores são médias aproximadas, cada uma das categorias acima contém muitos alimentos diferentes.

Isso é muito importante para quem quer perder peso. Quanto mais denso em calorias for um alimento, menos espaço ele ocupa no estômago; então, para se sentir saciado, é necessário ingerir muito mais calorias. Se forem consumidos

apenas os alimentos da metade de cima da lista, um estômago cheio carregaria 500 calorias, talvez 700 se fosse bem grande. Mas você pode ver como incluir os alimentos da parte de baixo da lista, em particular o óleo, tornaria fácil encher o estômago com 1.000 calorias ou mais com a mesma saciedade.

Portanto, para perder peso, basta consumir os alimentos que estão na parte de cima da lista, das três ou quatro primeiras linhas. Você pode comer todos esses alimentos até ficar completamente saciado, sempre que tiver fome. E tudo indica que seu corpo está alcançando rapidamente o peso ideal. (Isso também se aplica àqueles que querem manter o peso enquanto envelhecem.)

Se o seu objetivo é ganhar peso, os mesmos princípios devem ser adotados, mas você deve consumir muitos alimentos (ainda integrais para que engorde de maneira saudável) que sejam razoavelmente densos em calorias – não deve abdicar dos micronutrientes que as frutas e os legumes oferecem, mas verá que é fácil obter muitas calorias se mantiver o foco em alimentos densos em calorias como batata-doce, leguminosas, abacate, oleaginosas e sementes.

Ainda sobre esse tema, existem alguns alimentos bastante saudáveis que são altamente densos em calorias, como as oleaginosas e as sementes. Por serem integrais (sobretudo se não forem tostadas), as oleaginosas e as sementes contêm muitos micronutrientes em suas calorias, e há fortes indícios de que estão associadas à longevidade. Além das alergias ou da intolerância, os únicos motivos que poderiam levar você a evitar as oleaginosas seriam o desejo de perder peso, de reverter uma doença cardíaca ou evitar o risco de desenvolver uma. Mesmo assim, não se sabe ao certo se os riscos associados ao consumo de oleaginosas nessas condições são maiores do que os benefícios.

Assim como ocorre com outras mudanças de dieta (supondo-se que não tenha nenhum problema grave de saúde), a eliminação do óleo deve ser implementada gradualmente. As muitas voltas na panela com um fio contínuo de óleo podem ser substituídas por uma colher de sopa. Em pouco tempo, é possível reduzir ainda para uma ou duas colheres de chá. Mesmo que você não queira se livrar completamente do óleo, tente diminuir a sua quantidade aos poucos e veja a pouca falta que ele faz.

Uma última observação sobre a culinária sem o uso de óleo: como em geral o consumo de óleo não envolve uma questão ética como o consumo de produtos de origem animal, talvez você não precise ou nem queira eliminar até a última gota de óleo da sua dieta. E não há nada de errado nisso. A família de Matt não tem mais o hábito de usar óleo em casa (e eles preparam de 90% a 95% de todas as refeições em casa), desse modo eles obtêm grande parte dos benefícios desse tipo de alimentação, mas sabem que podem consumir também sem culpa uma refeição especial preparada com óleo. Stepf não costuma cozinhar sem óleo e nem tem planos de eliminá-lo de sua vida, mas tenta limitar a quantidade de óleo nas suas receitas.

ALIMENTOS QUE VALE A PENA

Comer Todo Dia

Esta lista começou como um artigo no blog *No Meat Athlete* e logo se tornou a favorita entre os leitores. Ela foi mudada no decorrer do tempo, mas os alimentos aqui presentes são os que tentamos comer todos os dias por causa dos efeitos benéficos que têm sobre a saúde. O mais importante é que mostramos o que é preciso fazer para conseguir comer cada um deles todos os dias.

Você vai perceber que incorporar esses alimentos (ou qualquer outro alimento) no dia a dia, é semelhante a criar qualquer outro tipo de hábito. Eles precisam ser adequados à nossa rotina para que não precisemos dedicar a eles atenção especial; para que a mudança aconteça de maneira automática. (Note que muitos podem ser usados facilmente em vitaminas ou em saladas – um grande motivo para criar a sua dieta em torno desses dois tipos de refeição!)

1

FRUTAS, PRINCIPALMENTE AS VERMELHAS

COMO INGERI-LAS DIARIAMENTE:

Alguns punhados numa vitamina, a primeira coisa a ingerir pela manhã. Quase sempre as usamos congeladas – o que não difere muito das frescas em termos de nutrição –, mas quando está na época e podemos obtê-las do mercado de produtores ou direto do local onde são produzidas, usamos frescas.

Rocambole de Arroz e Morango (p. 216)

Vinagrete de Mirtilo e Nozes (p. 155)

2

VERDURAS E CRUCÍFERAS

COMO INGERI-LAS DIARIAMENTE:

Saladas, vitaminas e salteadas como acompanhamentos.

Colcannon (p. 164)

Couve Cozida no Vapor com Azeitonas ao Limão-Siciliano (p. 161)

Lámen Quase Instantâneo (p. 116)

3

OLEAGINOSAS E SEMENTES

COMO INGERI-LAS DIARIAMENTE:

Use de 1 a 2 colheres (sopa) em cada vitamina ou salada. Nossas favoritas são sementes de linhaça (não se esqueça de moê-las!), sementes de chia, sementes de abóbora e nozes.

Salsa de Chipotle e Sementes de Abóbora (p. 243)

Parfaits de Chia com Banana (p. 250)

Especiarias Veganas de Emergência (p. 247)

Manteiga Maluca de Oleaginosas na Torrada (p. 57)

4

CÚRCUMA – E OUTROS TEMPEROS E ERVAS

COMO INGERI-LOS DIARIAMENTE:

Simplesmente com tudo o que você come! Incremente o sabor de molhos de saladas, cereais cozidos e até mesmo das vitaminas (cardamomo, manjerição ou canela). Com a cúrcuma, tente o seguinte:

Batatas de Forno com Gergelim e Cúrcuma (p. 173)

E veja no Capítulo 8 todos os nossos “Acentuadores de Sabor” com ervas e temperos.

5

OLEAGINOSAS

COMO INGERI-LAS DIARIAMENTE:

Em *wraps* de legumes no café da manhã; adoçadas como lanche, em molhos como o *homus* ou como a base do seu jantar.

Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174)

Vitamina Vitaminada (p. 201)

6

CEBOLA E ALHO

COMO INGERI-LOS DIARIAMENTE:

Como a base do sabor de todo prato salteado!

Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)

Molho de Alho Assado (p. 148)

7

COGUMELOS

COMO INGERI-LOS DIARIAMENTE:

Dando goles em caldos de cogumelo caseiros, salteados no *wrap* matinal de *tofu* ou em outros salteados. (Cogumelos não devem ser consumidos crus, pois contêm toxinas que são neutralizadas durante o preparo.)

Caldo de Algo Melhor do que Ossos (p. 210)

Bacon de Shiitake (p. 62)

8

CHÁ-VERDE

COMO INGERI-LOS DIARIAMENTE:

À tarde, durante uma pausa no trabalho – pode ser quente ou gelado (as folhas servem para três infusões).

“*Latte*” Congelado de Matchá (p. 199) com Azuki Doce (p. 253)

Arroz Integral com Matchá e Coco na Panela de Cozimento Lento (p. 47)

OUTROS ALIMENTOS PARA SE COMER VÁRIAS VEZES DURANTE A SEMANA

Apesar de os alimentos descritos acima serem os mais importantes ao planejarmos hábitos alimentares, existem muitos outros alimentos que servem para preencher dietas variadas à base de vegetais. Você verá que muitos desses alimentos aparecem em grande parte das nossas receitas.

- 1 Abacate (usado muitas vezes em torradas ou no lugar de molhos de salada)
- 2 Produtos à base de coco (manteiga ou margarina de coco, leite de coco)
- 3 Gengibre (usado às vezes em chás ou em vitaminas e salteados)
- 4 Tomate (usado em em saladas ou em ensopados e pratos principais)
- 5 Suco de limão-siciliano (para dar sabor aos pratos)
- 6 Alho (usado para potencializar comidas ou como docinhos)
- 7 Chocolate amargo (como doce)

Como dissemos antes, cada uma das receitas neste livro ou já não contém óleo ou inclui uma versão simples para que seja preparada sem o uso de óleo. Esperamos que, se você tem curiosidade em cozinhar sem óleo, as receitas aqui presentes incentivem você a experimentar sem sacrificar muito no que diz respeito ao sabor.

Raramente utilizamos ingredientes industrializados que contêm óleo. Você pode optar por não seguir certas partes das receitas para mantê-las 100% livres de óleo, como parte da casca da Torta Gelada Mocha (p. 258), ou trocar o ingrediente por uma versão que não contenha óleo, por exemplo, usar pimenta chipotle em pó na Salsa de Chipotle e Sementes de Abóbora (p. 243).

Se você segue estritamente uma dieta sem o uso de óleo, não deixe de ler o rótulo das embalagens de todos os ingredientes industrializados que compra, como os molhos salsa, marinara ou de pimenta, ou gotas de chocolate.

E com panquecas e *waffles*, você tem duas opções: usar frigideiras ou formas de *waffle* antiaderentes ou utilizar *sprays* culinários ou um pouco de óleo para impedir que as panquecas e *waffles* grudem durante o preparo.

UMA PALAVRA SOBRE OS SUPLEMENTOS

Já explicamos por que os suplementos de proteína são desnecessários para quase todas as pessoas. Mas isso não significa que você deva descartá-los por completo. No entanto, antes de nos aprofundarmos nesse assunto, é importante que entenda que suas necessidades podem ser bem diferentes das nossas, então não suponha que só porque ingerimos (ou não ingerimos) algo, você deve fazer o mesmo. Recomendamos que converse com um médico ou com um nutricionista sobre suplementos. Nosso objetivo nesta seção é lhe dar uma introdução para que possa fazer perguntas.

Primeiro: a vitamina B12 é um suplemento recomendado no mundo todo para as pessoas que seguem dietas 100% à base de vegetais, então sugerimos enfaticamente que a tome. Deficiência de vitamina B12 é bastante comum mesmo entre os onívoros e é muito difícil encontrá-la em dietas à base de

vegetais, exceto nos alimentos aos quais ela é adicionada. Alguns veganos dizem que, pelo fato de a vitamina B12 vir de bactérias que são encontradas no solo, podemos obtê-la sem suplementos apenas comendo verduras e legumes “sujos”; esse mesmo argumento é usado em defesa da dieta à base de vegetais quando a falta de vitamina B12 é citada como prova de que não é natural comer apenas vegetais. Pode ser que as verduras e legumes, quando não os lavávamos tão meticulosamente como fazemos hoje e quando o solo era mais saudável, nos fornecessem toda a vitamina B12 de que precisávamos. Mas isso não nos convence e gostamos de lavar nossos vegetais. Por isso tomamos suplementos multivitamínicos que incluem a vitamina B12 e recomendamos que você também o faça.

Isso nos leva a outra questão: se podemos encontrar suplementos de B12 autônomos, para que tomar suplementos multivitamínicos?

Somos 100% a favor de alimentos integrais e acreditamos que com uma dieta variada é possível obter quase tudo o que precisamos. Mas para nos assegurarmos, preferimos tomar suplementos. Além do fato de a má qualidade do solo e outras práticas modernas de agricultura nos dias de hoje contribuírem para a redução dos nutrientes presentes nas frutas e nos vegetais, em relação aos que consumíamos antigamente, existem muitos nutrientes que costumam faltar nas dietas 100% à base de vegetais. De acordo com o doutor Fuhrman em *Superimunidade*, são os seguintes:

- B12
- Zinco
- Iodo
- Vitamina D
- Vitamina K2
- Ácidos graxos ômega-3

Cabe a nós alertar que superdosagens de vitaminas, minerais e de outros nutrientes podem ser perigosas. Até mesmo as vitaminas que havia tempos eram consideradas seguras em altas dosagens não o são no fim das contas; um exemplo é a vitamina A, que, quando consumida em grandes doses, é associada ao câncer. Para limitar as chances de o seu suplemento multivitamínico fazer mais mal do que bem, busque algum que seja proveniente de fontes de qualidade e em dosagens relativamente pequenas.

Dos nutrientes listados acima, em geral todos são encontrados em suplementos multivitamínicos, com exceção do ômega-3. Mas podemos sem dúvida obter ômega-3 a partir de nozes e sementes de linhaça, não é mesmo?

Não é bem assim. O ômega-3 é constituído de três tipos de ácidos graxos – ácido alfa-linolênico (ALA), ácido docosahexaenoico (DHA) e ácido eicosapentaenoico (EPA) – e os alimentos vegetais em geral fornecem apenas um deles.

As pessoas (não só os veganos) costumam ter deficiência dos três tipos, mas o ALA é facilmente obtido a partir de nozes, sementes (de cânhamo, de linhaça

e chia) e em verduras. Esta, além da associação geral entre oleaginosas e longevidade, é a razão de esses alimentos serem ótimos para se acrescentar em vitaminas batidas.

Mas o DHA e o EPA são mais difíceis de se encontrar nos vegetais. E descobriu-se que, embora algumas pessoas sejam capazes de converter quantidades suficientes de ALA em DHA e EPA, outras não são. Por isso, devemos acrescentar uma pequena quantidade de suplemento de DHA e EPA à nossa vitamina ou num copo de água a cada manhã. Um exame de sangue pode dizer se seu corpo é capaz de converter ALA em DHA e EPA, mas se você não tem a intenção de fazer o exame, vale a pena tomar um suplemento para ficar seguro.

Capítulo 2

A SUA COZINHA À BASE DE VEGETAIS

Quer esteja correndo numa maratona ou preparando o jantar, todo o conhecimento do mundo não lhe ajudará em nada se você não o colocar em prática. Muitas vezes ingredientes exóticos e técnicas complicadas geram um bloqueio na cozinha, principalmente para atletas atarefados. Nós dois gostamos de cozinhar para nos divertir, muitas vezes com nossos parceiros. Mas quase todas as noites, depois de um dia de trabalho e de no mínimo um treino, estamos famintos e cansados (e às vezes rabugentos de fome) na hora do jantar. Não queremos passar uma hora na cozinha ou ter de lidar com uma pia cheia de louça suja antes de dormir. E quando confrontados com a escolha entre um *tofu* perfeitamente selado na panela que necessita da nossa atenção total ou um *tofu* assado que é quase tão crocante e que necessita de muito menos supervisão, escolhemos a segunda opção. (Achamos que você também optaria por ela.)

Nas receitas do livro, escolhemos ingredientes e métodos que alcançam um equilíbrio entre rapidez de preparo e sabor. Escolhemos os temperos com a praticidade em mente, cortamos as etapas que sujariam panelas adicionais e escolhemos métodos de preparo que precisam de menos “mão na massa”. O resultado é uma comida muito boa que funciona na vida real. Desenvolvemos essas receitas por necessidade e pelo desejo de comer alimentos bons e nutritivos enquanto equilibrávamos os treinos com o resto da nossa vida ativa. Depois de meses e anos usando-as regularmente, decidimos escrever este livro. Mas antes de serem selecionados, cada um dos pratos foi testado no dia a dia normal de pessoas como você – que querem a comida na mesa sem ter de esperar demais. Se alguma receita levou muito tempo ou pareceu complicada demais, a eliminamos.

Antes de começarmos a cozinhar, vamos ver como você pode equipar sua cozinha para facilitar o planejamento e o preparo das refeições. Mostraremos a você como são as nossas próprias cozinhas, listaremos os utensílios que sempre mantemos à disposição e compartilharemos nossas técnicas para economizar tempo durante o preparo das refeições – e dicas.

EQUIPANDO A COZINHA DO ATLETA QUE NÃO COME CARNE

Enquanto fazíamos a lista daquilo que é necessário, não encontramos nenhum utensílio nas nossas cozinhas que fosse usado somente para uma finalidade, exceto os nossos equipamentos de preparo de café e chá. É claro que você

pode comprar um cortador de abacate se quiser, mas ele não faz parte da nossa lista de utensílios indispensáveis. Estes são os utensílios indispensáveis na Cozinha do Atleta que Não Come Carne, muitos dos quais você já deve ter em casa:

BOAS FACAS: Não é necessário comprar um jogo inteiro; tudo o que precisa é de uma faca de chef de 20 centímetros e de uma faca curta (conhecida como faca de legumes). Elas não precisam ser sofisticadas ou caras, mas faça questão de que sejam afiadas e que mantenham o fio. Sua faca de chef vai servir para fatiar e picar, então você a usará todos os dias. Ela deve ficar confortável na sua mão, ter um cabo firme e um gavião largo (o metal na junção entre o cabo e a lâmina), que servirá como proteção para seus dedos. Sua faca curta deve ter de 7,5 a 10 centímetros de comprimento, com uma lâmina que vá até o cabo. (Não compre uma de cerâmica, pois ela pode quebrar e lascar.) Você a utilizará para tarefas mais delicadas, como picar ou descascar frutas e hortaliças.

DESCASCADOR EM FORMA DE Y: Este tipo de descascador tem a mesma função que o descascador tradicional, mas possui um formato diferente. Em vez de a lâmina ser uma extensão do cabo, é perpendicular a ele, ligada numa estrutura em forma de “Y”. A forma de Y e a estrutura firme o tornam muito mais fácil de usar! Acredite: é um investimento que vale a pena e que permite que você descasque vegetais na metade do tempo – você pode movimentar o descascador de cima para baixo e de baixo para cima em vez de ter que voltar sempre à ponta e começar novamente. Use-o para descascar cenouras, beterrabas, pastinacas, bem como abóboras-meninas e mangas. (Mantenha os dedos da mão que segura o alimento fora do caminho da lâmina – ela é afiada!)

DICA: *Use seu descascador para fazer macarrão de hortaliças mesmo sem a ferramenta específica (o fatiador espiral). O descascador faz um macarrão em forma de tira que lembra o pappardelle.*

TÁBUA GRANDE: Sim, você pode usar várias tigelinhas para colocar cada um dos ingredientes, mas preferimos muito mais usar a própria tábua de cozinha. Escolha uma que seja grande o bastante para que use o meio e a parte da frente para cortar e a parte de trás para reservar os alimentos enquanto termina o preparo. Transfira os ingredientes direto da tábua para a panela.

DICA: *Você pode usar sua faca para coletar os ingredientes picados, mas use a parte de trás da faca – não o lado do fio. Raspar o fio na tábua faz com que ele fique cego. Uma ideia melhor: invista numa espátula de massa com um lado reto. Você pode usá-la para raspar as tigelas de massas e o processador de alimentos e para limpar a tábua.*

LIQUIDIFICADOR: Recomendamos enfaticamente que compre um liquidificador de alta velocidade, como um da Blendtec ou da Vitamix. Já queimamos liquidificadores baratos e tivemos de aturar vitaminas empelotadas e creme de castanha-de-caju crocante o bastante para sabermos que vale a pena investir num desses modelos mais sofisticados. Procure liquidações em hipermercados ou arranje um modelo usado e revisado, que venha com garantia. Ele pagará por si mesmo em um ano – como os nossos. Nós os usamos diariamente para fazer de tudo, desde vitaminas até o creme de castanhas-de-caju.

DICA: *Se o liquidificador que você escolher incluir a opção de vir com peças sobressalentes, pegue também um copo para alimentos secos (é possível que você economize bastante triturando seus próprios cereais integrais, leguminosas e oleaginosas) e um copo individual (facilita muito para fazer vitaminas).*

PROCESSADOR DE ALIMENTOS/MIXER: Ele é sem dúvida o melhor amigo do cozinheiro atarefado. Um modelo resistente com uma base pesada e um motor forte – como os da Cuisinart – é capaz de fazer de tudo, desde fatiar beterrabas e ralar batatas-doces até combinar os ingredientes de hambúrgueres vegetarianos. É fato que liquidificadores de alta velocidade são melhores para fazer *homus*, manteiga de oleaginosas e molho pesto, mas o processador de alimentos é imbatível no preparo de hortaliças. Quando fazemos sopas, ensopados e saladas picadas, usamos as lâminas cortantes e raladoras em tudo, desde cebolas até repolho. Somos capazes de fazer tudo isso na mão, mas gostamos muito dos resultados rápidos e uniformes do processador de alimentos. Se você não está pronto para investir num modelo de alta qualidade, até os modelos mais baratos servirão.

DICA: *Se alguma receita tem uma lista muito longa de ingredientes, como uma sopa de hortaliças, por exemplo, use o processador de alimentos para prepará-los na ordem em que serão usados. Isso ajuda a economizar bastante tempo.*

POTES DE VIDRO PARA ARMAZENAR ALIMENTOS: Se você está atento ao que coloca dentro do seu corpo, é importante que saiba que a maneira pela qual armazena e reaquece seus alimentos é pertinente. Como o plástico – até mesmo os utensílios que dizem ser “BPA-free” [livres de BPA] –^[02] – pode contaminar os alimentos com substâncias tóxicas que enganam nosso corpo por serem semelhantes aos hormônios, o vidro é uma escolha mais segura. Potes de vidro custam mais, mas duram anos, são fáceis de lavar e podem ir da geladeira para o forno de micro-ondas; muitos modelos podem até ser levados ao forno ou colocados na máquina de lavar louça. A Pyrex tem um jogo de dez peças com um preço razoável; para a maioria das pessoas, dois jogos deste são suficientes.

DICA: *Lave as tampas à mão para preservá-las e impedir que entortem ou se quebrem na máquina de lavar louças.*

POTES DE CONSERVA: Esses pots são a última moda nos Estados Unidos hoje em dia para servir bebidas e alimentos, mas gostamos deles por também serem práticos e baratos. Os pots de 240 ml são úteis para guardar temperos e molhos e os de 950 ml são ideais para transportar saladas, sucos e vitaminas quando saímos. É possível encontrá-los à venda durante o ano todo em quase todos os grandes supermercados.

DICA: *Dá até para levar os pots de conserva para o mercado para não ter de usar sacos plásticos para os itens a granel. Pese os pots antes e anote o peso na parte de baixo deles com uma caneta permanente.*

ASSADEIRAS RASAS: Um dos nossos truques favoritos para economia de tempo é usar o forno sempre que possível, principalmente para preparar hortaliças. O processo de assar não precisa de tanta supervisão quanto o de saltear ou de

cozinhar em baixa temperatura. Por isso, assadeiras rasas são muito mais úteis. Você só vai precisar de duas, pois é o máximo que cabe de uma só vez em quase todos os fornos. Compre assadeiras com borda alta, o que ajuda a impedir que a comida deslize ou role para fora.

FOLHAS DE SILICONE PARA ASSAR: Essas folhas são usadas para alinhar os alimentos em assadeiras e para impedir que grudem; são muito úteis principalmente para assar sem o uso de óleo. Depois de experimentar diversas variedades de folhas de silicone para assadeiras durante os anos, chegamos à conclusão de que as da Silpat, a marca original francesa, são de longe as melhores – são também as mais caras, mas duram bastante e são fáceis de lavar. São necessárias apenas duas e elas podem ser usadas milhares de vezes.

DICA: *Para facilitar ainda mais a limpeza depois de assar, utilize papel-manteiga em vez de folhas reutilizáveis de silicone. Preferimos o papel-manteiga marrom. Para diminuir os resíduos, deixe para usar o papel nas noites mais corridas, quando precisar acelerar a limpeza, ou para receitas como a de hambúrguer vegetariano, na qual pode reutilizar o papel para armazenamento. (Corte-o e coloque pedaços entre os hambúrgueres.)*

COLHERES E COPOS DE MEDIDA: Para alcançar os resultados desejados nas receitas, precisamos de colheres e copos de medida. Opte por modelos resistentes de aço inoxidável com marcações bem claras que não se desgastem ou apaguem. Também será necessário um copo de medidas especial para líquidos.

TRAVESSAS DE VÁRIOS TAMANHOS: Usamos bastante o forno para preparar jantares de um só prato. Opte por travessas pequenas de 1,5 litro, com tampa, para hortaliças e cereais integrais; as versões de 3 litros são ótimas para preparar caçarolas e refeições completas. Uma travessa de 23 x 33 cm também pode ser usada para lasanhas e pratos com camadas. Preferimos travessas de cerâmica ou de aço esmaltado em vez das de vidro, mas você é quem decide.

DICA: *Não tem tampa? Em vez de usar papel-alumínio para cobrir a travessa de 23 x 33 cm, vire uma assadeira rasa e use-a para cobrir. Serve bem e é mais fácil de remover se for necessário verificar o andamento do preparo do prato.*

FRIGIDEIRAS: O ideal é que você tenha uma frigideira grande de ferro fundido e outra de cerâmica antiaderente, mas se a sua frigideira de ferro for bem temperada e conservada do jeito certo, ela é tudo o que vai precisar. Para saltear vegetais e fazer panquecas, uma frigideira antiaderente é muito útil, principalmente se você segue a dieta sem o uso de óleo.

PANELA DE FERRO OU PANELA DE FUNDO PESADO COM TAMPA QUE VÁ AO FORNO: Pode servir como panela para caldos e é ótima para fazer sopas, ensopados e molhos. Adoramos as de ferro fundido esmaltado, mas qualquer panela pesada com tampa serve. Opte por uma de no mínimo 5 litros.

PENEIRA: Peneiras resistentes de metal são muito mais versáteis do que as de plástico. A questão de o plástico contaminar os alimentos com toxinas nos deixa um tanto receosos de passar líquidos quentes por uma peneira feita com esse material. Use a peneira para tirar a água do feijão e secá-lo, para lavar verduras, apurar caldos, escorrer macarrão e descongelar hortaliças.

CENTRÍFUGA DE SALADA: Uma boa centrífuga de salada faz a diferença entre uma salada perfeita e uma toda molhada. Também pode ser utilizada para secar ervas frescas, que grudam na faca e estragam mais rápido se estiverem molhadas. Se você come verduras todo dia, essa ferramenta de praticamente um só uso vale 100% a pena.

TÉCNICAS CULINÁRIAS PARA FACILITAR A SUA VIDA

Um obstáculo que impede muitas pessoas de comerem refeições caseiras saudáveis é simplesmente não saber cozinhar. Não podemos ajudar você a se tornar um chef Michelin, mas podemos ajudá-lo a se sentir confortável na cozinha. Você vai amar a sensação de autossuficiência que surge quando preparamos as nossas próprias refeições.

Segue uma lista introdutória resumida de algumas das técnicas mais comuns que utilizaremos. Não se preocupe se não souber a diferença entre brasear e gratinar (ou simplesmente não liga); damos instruções simples passo a passo em cada uma das receitas.

BRASEAR (OU ESTUFAR): Trata-se de cozinhar alimentos lentamente – como hortaliças, leguminosas, *tofu* ou tempê – numa quantidade baixa de líquido (normalmente água ou algum caldo). Hortaliças aromáticas como cenoura, cebola ou alho e acidificantes como vinho, vinagre e sucos de frutas cítricas podem ser acrescentados para impedir que as hortaliças virem uma pasta e para incrementar o sabor. Podemos brasear no fogão ou no forno, e o processo faz com que os pratos desenvolvam mais sabor mesmo sem óleo. Essa técnica funciona melhor com leguminosas e com hortaliças duras, mas hortaliças delicadas e ervas frescas podem ser colocadas ao fim.

GRATINAR: Trata-se de cozinhar alimentos diretamente abaixo de uma fonte de calor para dourá-los. O processo de gratinar gera em essência o mesmo resultado do processo de grelhar, embora a fonte de calor seja em cima em vez de embaixo. Essa técnica funciona bem com alimentos que ficam prontos rápido, como *tofu*, pimentão e berinjela.

ASSAR EM BAIXA E EM ALTA TEMPERATURA:^[03] Assar em baixa temperatura e assar em alta temperatura são, obviamente, em essência a mesma técnica; a única diferença é a temperatura do forno. A primeira é mais suave – com temperatura entre 180 °C e 200 °C – e resulta em pouco ou nenhum dourado no alimento. Quando assamos em baixa temperatura, podemos deixar o recipiente coberto ou descoberto. Já na segunda utilizamos temperatura de no mínimo 200 °C. O calor elevado concentra o sabor e promove o douramento. Quando se assa em alta temperatura, não se cobrem os recipientes.

SALTEAR: Relacionado à palavra “saltar”, o processo envolve cozinhar alimentos numa pequena quantidade de óleo quente. Resulta num exterior dourado, pois extrai os açúcares naturais do alimento vegetal. Esse processo de douramento não somente cora, mas também concentra o sabor. Opte por uma frigideira que seja grande o bastante para manter os alimentos numa camada única; se eles se amontoarem, serão cozidos no vapor e não serão salteados. A temperatura deve ser no mínimo média e é preciso mexer com frequência para impedir que os ingredientes queimem.

Apesar de acharmos que Julia Child-^[04] teria discordado, é de fato possível saltear sem óleo. Água, molhos ou algum outro tipo de líquido saboroso pode produzir um efeito parecido, chamado “salteamento com água” ou “a seco”. Embora dispensar o óleo resulte em algo mais parecido com a cocção a vapor, os benefícios à saúde são muito mais importantes do que qualquer leve mudança no sabor ou na textura.

COZINHAR EM FERVURA E EM FOGO BRANDO, EM QUASE FERVURA

Não costumamos fazer distinção entre cozinhar alimentos na água fervente ou em fogo brando (em água quase fervente), mas são duas técnicas culinárias distintas e têm finalidades diferentes. A fervura é empregada no preparo de massas, hortaliças e de outros alimentos quando queremos cozinhá-los em alta temperatura, mexendo-os constantemente. As bolhas são grandes e velozes e o fogo deve ser alto ou médio-alto, dependendo do fogão e da quantidade de líquido e de alimentos.

O movimento do líquido quase fervente é de menor intensidade e o usamos para cozinhar molhos e alimentos como tubérculos de maneira mais suave. As bolhas são quase imperceptíveis e sobem para a superfície uma a cada vez a cada um ou dois segundos. O fogo deve ser mais baixo, perto de médio-baixo, e a temperatura do líquido é mantida logo abaixo da temperatura de fervura.

UMA PALAVRA SOBRE O PREPARO DAS HORTALIÇAS

A maneira como cortamos as hortaliças é importante. Afeta o tempo de cozimento e o sabor e a textura do prato final. Se você não se sente confortável usando uma faca, considere a possibilidade de assistir a uma aula na escola de culinária mais próxima ou alguns vídeos no YouTube. Em certos casos você pode usar um processador de alimentos se realmente não gostar da ideia de usar a faca, mas aprender algumas técnicas de manuseamento de facas é um pequeno investimento de tempo que vale a pena. Se você tem um processador de alimentos, aprenda a usá-lo para picar e fatiar de maneira uniforme.

Para assegurar que os alimentos serão cozidos na medida certa, incluímos instruções específicas em cada receita. Empregamos os seguintes termos para descrever as diferentes maneiras de cortar hortaliças e outros ingredientes (essas definições não são as que os chefs profissionais usam, são apenas indicações rápidas para quem é atarefado e cozinha em casa):

PICAR: Cortar em pedaços grandes, do tamanho de um dado.

CORTAR EM CUBOS: Cortar em cubinhos menores, com o tamanho aproximado ao de uma borracha de lápis.

TRITURAR: Cortar alho, chalotas, gengibre e tudo o mais que queiramos dissolver de maneira uniforme no prato. Use sua faca de chef para cortar, cortar e cortar até que não se possa discernir nenhum pedaço, ou use um processador pequeno de alimentos (ou o copo individual do liquidificador).

FATIAR: Cortar em uma só direção. Na maioria dos casos daremos mais instruções, como fatiar a batata-doce em rodela ou a cebola em meias-luas.

DICA: *Se você tem dificuldade para evitar que as hortaliças fiquem rolando pela tábua quando tenta cortá-las, você não é o único. Para começar, use uma faca afiada que além de ser mais segura do que uma sem fio, precisa de menos pressão para fatiar e cortar em cubos. Então, com o primeiro corte, faça uma superfície reta para manter a estabilidade – numa batata-doce, por exemplo, corte um pedaço fino no comprimento. Apoie a batata-doce com a parte aplanada na tábua e continue com as preparações. Essa técnica funciona bem com ingredientes circulares rebelde, como cenoura, batata e beterraba.*

DICAS PARA O ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Não faz o menor sentido preparar comida de antemão ou guardar sobras se não sabemos como armazenar do jeito certo; o alimento pode muito bem estragar antes que possamos consumi-lo. Para ajudar você a aproveitar ao máximo o seu tempo na cozinha – e liberar mais tempo para passar em outros lugares –, a seguir damos algumas dicas simples e rápidas para manter o frescor dos alimentos.

- Faça um inventário da sua geladeira toda semana antes de ir ao supermercado. Isso o ajudará a economizar dinheiro evitando comprar o que você já tem. Você inevitavelmente acabará encontrando uma beterraba fugitiva se escondendo na gaveta da geladeira que pode ser usada na salada do almoço do dia seguinte, um pote pela metade de molho Sriracha para o curry da noite ou a última porção da lasanha da última quarta-feira.
- Coloque nome e data em tudo. As sobras têm uma capacidade assustadora de se ocultar na geladeira e o congelador é um buraco negro de alimentos não identificados. Uma caçarola de feijão-preto se torna um mingau de mirtilo para os olhos embaçados de quem acabou de acordar (fato). Use fita crepe e uma caneta hidrográfica para escrever a data e o nome do prato em cada recipiente, junto de todas as informações que possam ser pertinentes na hora de reaquecer. Se estiver cozinhando de antemão em grandes quantidades, também é prático registrar as quantidades: “uma xícara de quinoa cozida”, por exemplo, no recipiente.
- Mantenha a organização. Em vez de perder tempo procurando cada tampa de cada recipiente, guarde todas as tampas numa caixa. De tempos em tempos, faça uma varredura na sua coleção para verificar se todos os recipientes ainda têm suas tampas. Tampas em excesso podem ser recicladas ou substituídas e recipientes em excesso podem ser usados para outras finalidades.

A LISTA DE COMPRAS DO ATLETA QUE NÃO COME CARNE

É possível perceber que a nossa lista de compras é bastante simples. Isso porque, sem alimentos industrializados, pulamos a maioria das seções e compramos comida integral, comida de verdade, em vez de invenções criadas em laboratórios com longas listas de ingredientes. A seguir, uma síntese de tudo o que colocamos no nosso carrinho de supermercado a cada semana (varia de acordo com a estação, é claro).

FRUTAS: maçã, laranja, banana, abacaxi, manga, misturas de frutas vermelhas congeladas (para bater em vitaminas), limão-siciliano, limão.

HORTALIÇAS: alface-romana ou americana, espinafre, verduras amargas como dente-de-leão e raddicchio, brócolis, diversos tipos de couve, acelga vermelha, salsão, pepino, pimentão, pimenta-jalapenho, cebola, cenoura, tomate, abacate.

ERVAS FRESCAS E ALIMENTOS AROMÁTICOS: gengibre, cúrcuma, alho, manjeriço, salsa, coentro, cebolinha, cebola roxa e amarela, chalota.

HORTALIÇAS RICAS EM AMIDO: batata, batata-doce, beterraba, rutabaga.

LEGUMINOSAS: lentilha, grão-de-bico, feijões (secos ou em lata)

CEREAIS EM GERAL, COM EXCEÇÃO DO TRIGO: arroz integral, quinoa (fique tranquilo, nós sabemos que tecnicamente não é um cereal), massas de trigo espelta ou de cereais germinados, aveia em flocos à moda antiga.

PRODUTOS DE TRIGO INTEGRAL (COM LIMITAÇÕES): pão integral ou de grão germinado, massas de trigo integral, pitas, bagel, pães chatos para *wraps*; farinha de trigo integral.

SEMENTES E OLEAGINOSAS NÃO TOSTADAS: amêndoas, castanhas-de-caju, nozes, sementes de linhaça, sementes de chia, castanhas-do-pará e sementes de abóbora.

PATÊS E DIPS (MOLHOS PARA MERGULHAR): *homus*, manteiga de oleaginosas, *tahine* (pasta de gergelim), babaganuche, molho salsa, manteiga de coco (às vezes também preparamos esses alimentos em casa).

ÓLEOS (OPCIONAIS, É CLARO): azeite, óleo de semente de uva, óleo de gergelim tostado, óleo de coco não refinado.

VINAGRES: de maçã, balsâmico, de arroz.

PROTEÍNA EM PÓ (OPCIONAL): de semente de cânhamo (é possível encontrar em lojas de produtos saudáveis e on-line).

PRODUTOS DE SOJA: *tofu*, tempê, molho de soja (tamari com quantidade reduzida de sódio) ou Aminoácidos Líquidos Bragg.

DICAS PARA COZINHAR

Sem o Uso de Óleo

Alguns ingredientes das receitas podem ser dispensados sem muito impacto na textura e no sabor do prato resultante. Não é o caso do óleo. Deixá-lo de lado implica em menos cor nos legumes salteados e em mais alimentos grudados na panela, principalmente enquanto você ainda está aprendendo a ajustar seus métodos culinários. Por outro lado, cozinhar sem óleo vale muito a pena sob o ponto de vista de quem pratica uma dieta de alimentos integrais, mesmo que parcialmente. As dicas a seguir são uma prévia dos nossos métodos culinários sem o uso de óleo; incorporamos esses truques nas receitas deste livro para não perder sabor ao melhorarmos a nutrição.

Nota: Uma regra geral é usar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ a meia xícara (60 a 120 ml) de caldo em vez de óleo para “saltear” os alimentos. Se o líquido evaporar, não há problema em colocar mais ou em usar um pouco de água. Nas receitas de forno, especificamos a quantidade a ser substituída.

Deixe dourar antes de colocar o líquido. Uma desvantagem de substituir o óleo por caldos ou água é que, em vez de saltear, obtemos um efeito mais próximo ao do cozimento a vapor e perdemos a cor e o sabor do verdadeiro salteado. Para dourar alimentos sem usar óleo, coloque os ingredientes na panela quente e deixe-os repousar por um minuto (não os mova!) antes de acrescentar o líquido para impedir que queimem. (Para reduzir o efeito do vapor, não encha a panela. Deixe bastante espaço entre os alimentos em uma única camada.)

Seja criterioso com o sal e o açúcar. Isso não significa que deve exagerar em suas quantidades. O que queremos dizer é que se você optar por usar ingredientes doces ou salgados com sabor pronunciado e profundo em vez de sal e açúcar puros, é possível substituir muito do sabor que o óleo traria para o prato. Em molhos, opte por tâmaras, xarope de bordo ou açúcar mascavo em vez de açúcar comum para gerar um gosto caramelizado e use azeitonas, missô ou alcaparras para enriquecer o gosto salgado. Essas camadas adicionais incrementam a complexidade e amplificam o sabor do prato.

Coloque uma bebida alcoólica. Normalmente, usamos caldos no lugar do óleo quando salteamos. Mas em vez de usar uma última respingada de caldo para soltar os alimentos da panela e para raspar os saborosos pedacinhos restantes, pense em usar alguma bebida alcóolica. O álcool evapora quase por completo e o que sobra é uma explosão de sabor. Vinho, branco ou tinto, é uma boa opção, mas você pode usar xerez, rum (fica excelente em pratos com feijão-preto ou naqueles com sabores caribenhos ou tropicais) ou uísque Bourbon (no tempê e em cogumelos). Só não se esqueça: se você não bebe alguma dessas bebidas, provavelmente não deve cozinhar com ela!

Por mais que esteja tentado a usar cerveja, não vale a pena! O lúpulo se concentra e deixa o prato com gosto amargo. Se você sabe combinar cerveja com comida, vá em frente, mas nós não tivemos muito sucesso na maioria das vezes que tentamos.

Aprenda a deglaçar. A técnica que acabamos de descrever na dica acima, de usar líquido para soltar todos os pedacinhos tostados que sobram na panela, se chama “deglazar”. Além de bebidas alcólicas, pense em usar sucos (de romã, laranja, limão ou limão-siciliano), vinagre (balsâmico, de maçã ou de arroz) ou o líquido de alguma outra receita. (Água usada para cozinhar macarrão também contribui com amido para engrossar o que quer que esteja no fundo da panela.)

Conte com o umami. A gordura ajuda a desenvolver o sabor nas receitas, mas não é o único caminho para a cidade do sabor. Umami, que significa “gosto saboroso e agradável” em japonês, está presente em alimentos ricos em glutamato – substâncias que dão um sabor cheio e robusto aos alimentos.

Carnes são ricas em glutamato, mas na nossa pirâmide de alimentos à base de vegetais há muitas outras opções ricas em umami: alimentos fermentados, cogumelos, plantas marinhas, tomates secos, molho de tomate, missô, molho de soja etc. Usamos muitos desses alimentos nas nossas receitas.

Use e abuse de ervas e temperos. As ervas e os temperos são fontes de nutrição e de sabor, e mesmo assim muitas pessoas economizam demais no uso deles em receitas. Duram pouco em armazenamento (ervas secas devem ser descartadas depois de seis meses a um ano), então use-os antes que os perca. Use a criatividade e não economize com ervas e temperos. É um ótimo jeito de se acostumar com a cozinha.

Adapte-se as regras. Sem óleo não significa necessariamente sem gordura. Por exemplo, dispensamos o óleo de coco e usamos leite de coco (poderíamos usar manteiga de coco ou maná também). Largamos o óleo de gergelim, mas usamos *tahine* (pasta de gergelim). Azeite está fora da lista, mas azeitonas são bem-vindas. Oleaginosas, abacate e sementes são alimentos deliciosos e repletos de gorduras saudáveis – as consideramos ainda mais saborosas que os óleos.

Assegure-se de ter uma boa quantidade de folhas de silicone e de papel-manteiga para levar ao forno. Hortalças e *tofu* ou tempê ficam um pouco mais secos quando assados sem óleo, pois a gordura do óleo criaria uma barreira que impediria que o alimento perdesse umidade. Aplicar pressão no alimento é algo que pode ajudar a manter a umidade sem o uso de óleo: quando for assar tempê, *tofu* ou qualquer hortalça que fique estável na assadeira, coloque uma folha de silicone embaixo e outra em cima (pode também usar duas folhas de papel-manteiga) e uma outra assadeira em cima de tudo. Isso gera uma leve pressão, de modo semelhante ao que ocorre em grelhas elétricas e prensas de panini (com a diferença que não haverá aquelas linhas da grelha) e ajuda a manter a umidade do alimento. É como uma tampa, mas repousa sobre a comida e faz com que o calor venha de cima e de baixo.

OUTROS LANCHES: tortilhas assadas, pipoca.

OUTROS: leite de amêndoas, leite de coco, néctar de agave (como combustível para treinos e não como adoçante de uso geral), xarope de bordo, açúcar demerara, café, chá-verde, chás em geral (gingibre, hortelã, tulsi, camomila etc.).

DICA PARA ECONOMIZAR TEMPO: Hoje em dia é possível pedir para entregarem quase tudo na porta de casa. Existem até serviços de entrega de kits de refeições veganas! Os norte-americanos podem economizar tempo e dinheiro comprando produtos não perecíveis em atacadistas on-line como o Thrive Market ou usando serviços como Amazon Prime e Vitacost. Podemos até “nos inscrever e economizar” para comprar periodicamente de forma automatizada os itens que compraríamos regularmente. Para adquirir frutas e hortalças frescas, procure a comunidade agrícola local ou quem entregue produtos agrícolas em casa na sua região. Este é um método razoável em questão de preços e é um ótimo jeito de obter produtos agrícolas locais sem passar toda a

manhã de sábado na feira (período no qual muitos de nós estamos fazendo longas corridas ou pedaladas).

INFORMAÇÕES PERTINENTES SOBRE INGREDIENTES COMUNS E INCOMUNS

A seguir incluímos uma lista com alguns dos ingredientes usados com mais frequência nas receitas deste livro com as nossas marcas preferidas, onde obtê-los e outras informações pertinentes.

LEITE DE AMÊNDOAS: Exceto onde especificamos, parta do princípio de que o leite de amêndoas não é adoçado e nem aromatizado. Gostamos do leite de amêndoas orgânico sem adição de açúcar da marca 365, que não contém carragenina e tem uma lista de ingredientes curta.

VINAGRE DE MAÇÃ: Para aproveitar ao máximo os benefícios nutricionais do vinagre de maçã, é melhor usar um que seja cru, orgânico e não seja filtrado. Ainda não foi decidido se o vinagre de maçã merece o título de “superalimento”, mas ele é rico em potássio e em enzimas, ajuda na digestão e as suas propriedades antiglicêmicas já foram muito estudadas.

ARARUTA: Usamos a farinha de araruta para espessar receitas e como absorvente de umidade em empanados com farinha de rosca. É semelhante ao amido de milho, mas ainda superior. Preferimos o sabor mais neutro e a natureza mais resistente da araruta. A araruta não fica farinhenta quando pouco cozida, continua eficaz mesmo quando cozida por muito tempo e, ao contrário do amido de milho, pode ser usada com líquidos ácidos.

CALDOS: Seja caseiro ou comprado pronto, está implícito que deve ser feito com legumes!

CASTANHA-DE-CAJU: Exceto quando especificamos o tipo de castanha-de-caju a ser usada, use sempre as não tostadas e sem sal. Um molho rápido em água quente ou morna por cerca de 10 minutos é tudo o que elas precisam para serem bem batidas num liquidificador de alta velocidade. Não se esqueça de secá-las bem para que não percam toda a sua cremosidade.

LEITE DE COCO: Normalmente, você pode usar leite de coco light nas receitas. Entretanto, quando listamos leite de coco integral é porque a gordura adicional é essencial, então não o substitua.

Apesar de ser possível encontrar leite de coco que precise de refrigeração, o que queremos aqui é aquele que vem em latas ou em garrafinhas. As versões refrigeradas costumam ser diluídas em água (e contêm estabilizantes e substâncias branqueadoras). Não há problema em usá-las para misturar no café ou para comer com granola, mas elas não conferem às nossas receitas aquele paladar rico e saboroso do coco que nós desejamos.

A marca Classic Unsweetened Native Forest (disponível nos mercados Whole Foods, em lojas de produtos saudáveis e a granel na Amazon) não usa substâncias branqueadoras, é orgânica e vem em latas sem BPA. Nas receitas sem óleo, é deliciosamente rica e age como substituto do óleo.

Quando a receita diz para usar somente a parte sólida do leite de coco, você pode guardar o líquido para usar em vitaminas. A variedade com o creme espesso e branco que fica em cima é a que deve ser utilizada nos *Waffles* do Poder Vegano (p. 51).

ÓLEO DE COCO: O óleo de coco é incrivelmente versátil na culinária à base de vegetais, mas o usamos em raras ocasiões. Recomendamos óleo de coco virgem (não refinado). (Óleo de coco refinado é melhor para usar em frituras, técnica que não utilizamos neste livro!) O óleo de coco é sólido em temperaturas mais baixas e derrete a 24 °C. Durante o inverno, talvez você tenha que cortar um pedaço para cozinhar; durante o verão, ele flui normalmente. Exceto onde é mencionado nas receitas de forno, pode usá-lo derretido ou sólido.

FARINHA: As receitas deste livro usam somente farinha de trigo integral. As fibras e principalmente as proteínas e os nutrientes do cereal integral são coisas que não se devem dispensar. Em geral ela é mais grossa do que a farinha normal, então, nas receitas de forno, costumamos usar uma versão mais fina, que é mais moída, mas contém os mesmos nutrientes que a farinha de trigo integral comum.

ERVAS E TEMPEROS: Por via de regra, use sempre ervas frescas, a menos que a receita sugira outra coisa. (Alerta de spoiler: é ideal usar sempre ervas frescas como guarnição nos pratos. Caso contrário, pode substituí-las nas receitas.) Se você usar ervas secas em vez de frescas, use um terço da quantidade especificada. Ervas frescas devem ser acrescentadas ao final do preparo e as secas no início. Sempre quebre ou esmague as ervas secas antes de colocá-las, para que possam liberar sua fragrância e seu sabor. Ervas secas perdem potência rápido, então compre somente uma quantidade que possa usar em poucos meses.

COUVES: A escolha é sua quanto à variedade. Pode usar tanto a de folhas lisas quanto a de folhas crespas. Gostamos de bater os caules em vitaminas.

MATCHÁ: Matchá são folhas secas finamente moídas de chá-verde, cultivadas especialmente para serem consumidas nesse estado (em vez de colocadas em infusão e coadas). Existem duas categorias: cerimonial e culinária. Não há problemas em usar a segunda em todas as receitas (ela também é muito mais barata). Acrescente-o em vitaminas, mingaus e em biscoitos e bolos para ingerir uma dose de antioxidantes (e polifenóis que fazem bem para o coração).

PASTA DE MISSÔ: Missô é pasta fermentada de grãos de soja. Contém probióticos e dá um gosto saboroso e salgado para as receitas. É possível encontrá-lo na seção refrigerada do supermercado (em geral junto ao *tofu* e a substitutos veganos para a carne) categorizado por suas diferentes cores.

Missô vermelho (*akamisso*) é mais envelhecido e tem um sabor mais forte, rico. É ótimo para dar um sabor robusto semelhante ao da carne em sopas e em muitos outros pratos. O missô branco (*shiromisso*) é suave e adocicado e pode ser feito também com grãos-de-bico. Usamos missô da marca Misso Master, que é feito artesanalmente aqui perto de Asheville com métodos tradicionais japoneses.

Observações:

- Recomendamos que não use um tipo quando a receita diz para usar outro (pense: sabores adocicados em vez de sabores profundos e ricos); os resultados não serão os desejados. Apesar de o missô ser caro, ele dura até

um ano na geladeira, então não é algo que você terá de jogar fora depois de uma semana se tiver que usar somente uma colherada.

- Nunca ferva o missô; isso mata as bactérias benéficas. Adicione-o no fim do preparo depois que a comida já tiver parado de ferver.
- Evite variedades com as palavras “daishi” ou “bonito” na embalagem; isso significa que contêm peixe.

LEVEDURA NUTRICIONAL: Esses flocos amarelados em geral são usados para acentuar o sabor umami e de queijo nas receitas à base de vegetais. Uma forma de levedura inerte, cada colher de sopa e meia de levedura nutricional contém 8 gramas de proteína e 4 gramas de fibras. Compre as que são fortificadas com vitamina B, como as da Red Star ou da Bragg. Você pode encontrar essas leveduras em lojas de produtos naturais.

SAL E PIMENTA: A menos que digamos o contrário, você pode usar sal e pimenta a gosto em quase todas as receitas; só recomendamos que espere até o final do preparo para colocar o sal, a fim de limitar o seu uso. Costumamos usar pimenta-do-reino moída na hora e sal refinado do Mar Celta. Para “finalizar” os pratos, você pode usar tanto sal refinado quanto sal grosso de alta qualidade, como os da marca Maldon.

ALGAS MARINHAS: São fontes valiosas de nutrição (principalmente de minerais) – nós as respeitamos bastante como alimentos. Algumas pessoas não gostam muito do sabor “de peixe” presente em muitas algas, por isso as deixamos como ingredientes opcionais na maioria dos casos.

Ágar-ágar: Usamos ágar-ágar como espessante na Torta Gelada Mocha (p. 258). Feitos de algas, esses flocos transparentes (o ágar-ágar também é vendido em forma de bloco) são usados tradicionalmente como espessantes em sobremesas japonesas tipo gelatina. É possível encontrar ágar-ágar na seção asiática de muitos supermercados e em lojas de artigos japoneses; o ágar-ágar às vezes é chamado de *kanten*. Solte a criatividade com o ágar-ágar, mas não o use com produtos cítricos, pois o ácido impede que ele solidifique do jeito certo.

Dulce: Dulce é uma alga comestível marrom-avermelhada que cresce no norte dos oceanos Atlântico e Pacífico. Quando fritada suavemente numa panela (com ou sem óleo), fica com a textura do bacon e com um gosto semelhante, de certa forma. Você pode usá-la em pedacinhos na Tigela de Emergência (p. 88), em cima de salteados ou em sanduíches. Contém ferro, cálcio, magnésio e potássio, entre outras vitaminas e minerais.

Kombu: Gostamos de colocar um quadrado de 2,5 cm dessa alga no feijão enquanto ele cozinha, para incrementar a profundidade do sabor e para facilitar a digestão. *Kombu* tem bastante iodo e contém ferro e cálcio.

Nori: Se você já comeu sushi, já comeu nori. É a alga usada para embrulhar o sushi comum. A nori contém muitos minerais, e as folhas tostadas contribuem com bastante crocância quando esmigalhadas sobre arroz ou legumes cozidos no vapor. Nori dá também um bom lanche. Convém saber

que o tipo que já vem tostado costuma ser banhado em óleo de gergelim ou em outros óleos vegetais, então evite-o se segue a dieta sem o uso de óleo.

Wakame: Essa é a alga marinha que costuma vir boiando na sopa de missô. Ela tem um leve sabor de peixe, então, se não gostar disso, pode omiti-la. É boa fonte de magnésio e contribui com bastante sabor e com uma boa consistência.

SOJA: Usar soja ou não, eis a questão. A soja é assunto polêmico no mundo da dieta à base de vegetais. Não vemos problema nela quando integral (edamame) ou fermentada (tempê, missô). É um ingrediente universal na culinária vegana, então ingerimos bastante. Mas apesar de gostarmos de soja, buscamos praticar uma dieta diversificada, de modo que costumamos usar outras leguminosas ou optamos por leite de oleaginosas em vez de leite de soja para garantir a variedade alimentar.

MOLHO DE SOJA: Às vezes usamos “molho de soja” como um termo geral para nos referir a muitas coisas distintas. Normalmente usamos Aminoácidos Líquidos Bragg ou tamari orgânico com quantidade reduzida de sódio, que também é sem glúten. Você pode usar aminoácidos de coco, molho de soja normal ou algum outro condimento salgado. Recomendamos os que tenham quantidades reduzidas de sódio, independente do tipo.

ADOÇANTES: Use-os raramente e escolha os mais naturais e menos refinados que puder. Quando falamos “açúcar”, queremos dizer algum tipo de açúcar granulado menos refinado: demerara, Sucanat, turbinado ou açúcar mascavo (que logo será chamado simplesmente de “açúcar”). Quando dizemos “adoçante”, incluímos também xarope de bordo, agave, xarope de arroz integral ou qualquer outra coisa. Quando algum adoçante específico deve ser usado, nós apontamos.

Em geral, nossas receitas não são muito doces, e você provavelmente vai notar que quanto mais praticar uma dieta à base de vegetais, com alimentos integrais, menos sentirá vontade de comer doces. Sinta-se à vontade para ajustar o açúcar a seu gosto, mas lembre-se de que açúcar, independentemente do quanto seja refinado, ainda é açúcar, e quando não faz parte da fruta integral ou não é usado como combustível para um treino, não é um alimento saudável. Indicaremos todas as ocasiões em que uma medida específica não pode ser mudada.

SOBRE A CRIATIVIDADE

Como Modificar uma Receita do Jeito Certo (Se É Isso que Você Quer)

Se você é o tipo de pessoa que gosta de comprar livros de receitas, mas não gosta de segui-las à risca, nós compreendemos. Nós o encorajamos a ser criativo com essas receitas e a tomar verdadeiramente posse delas. Foi o que fizeram os nossos testadores, em geral, com êxito.

Mas há algumas coisas que você deve ter em mente antes de começar a dar uma de “Iron Chef” com essas receitas (ou quaisquer outras). Não estamos dando essas dicas porque achamos que só o nosso modo de cozinhar é o correto, mas porque sabemos que alimentação é importante. Não queremos que você perca tempo, dinheiro e energia modificando uma receita para ela ser um fracasso!

Faça o inventário. Quanto mais curta é a lista de ingredientes, mais importante é cada um dos componentes. Por exemplo, veja a receita de Vagem com *Tahine* (p. 158) e a do *Homus* de Café da Manhã na Torrada (p. 56); ambas contêm *tahine*. Na de *homus*, o *tahine* é um de mais de doze ingredientes. Já na receita com vagem, o *tahine* é um de cinco ingredientes principais (e está no título da receita!). Dispensar ou substituir o *tahine* na receita de vagem terá um impacto maior. A menos que você seja bastante confiante como cozinheiro, não mexa com ingredientes quando isso terá um impacto muito grande na receita. (Ou vá em frente, mas se prepare para o resultado.)

Dê importância aos detalhes. Muitas vezes, são as pitadas e as colheres de chá de ingredientes que fazem a diferença nas receitas; o sal para realçar o sabor doce nos cookies, o ácido para acentuar o contraste nos molhos ou o tamari para acrescentar umami a um salteado. Se você substituir algum dos temperos, pode causar uma mudança no resultado final. Apesar de não parecer, costuma ser menos arriscado trocar ingredientes centrais (falamos mais sobre isso na próxima dica) do que mexer com os detalhes.

Trocando as bolas. Você tem carta branca para substituir o feijão-preto por feijão-carioca, a couve-flor por brócolis, o leite de amêndoas por leite de semente de cânhamo – e quaisquer outros ingredientes que pareçam equivalentes. Quando os ingredientes são semelhantes a esse ponto, há pouco risco de estragar a receita.

Caminhe antes de correr. Se você é principiante na culinária, o melhor a fazer é seguir as receitas à risca. Porém, assim que se acostumar com a cozinha, sinta-se à vontade para começar a improvisar – é “errando” que se aprende!

Comece pelas fórmulas. No livro, chamamos muitas receitas de “Fórmulas”. Essas receitas simples são bases para pratos infalíveis que podem ser modificados sem limites. Se você nunca “deixou de seguir à risca as receitas”, elas são um ótimo ponto de partida – nós as projetamos para funcionarem com praticamente tudo.

LEGENDA PARA SIGLAS E ABREVIATÕES

RR: Receita rápida. Naqueles dias que você precisa comer “tipo agora”, procure esta sigla que marca todas as receitas que levam 30 minutos ou menos do início ao fim. Também usamos esta sigla para apontar dicas para fazer a comida chegar mais rápido à mesa.

RL: Receita lenta. Avisamos quando algo precisará de uma hora ou mais de repouso e de tempo de preparo, como a Torta Gelada Mocha (p. 258) ou o Mingau de Arroz Integral na Panela de Cozimento Lento (p. 46).

PCL: Panela de cozimento lento. Adoramos esta panela, mas sabemos que temos de avisar quando algo leva o dia inteiro para ficar pronto. Você verá esta sigla no Caldo de Algo Melhor do que Ossos (p. 210) e na receita de Feijão "Refrito" na Panela de Cozimento Lento (p. 174), por exemplo.

CL: *Carbo loading*, ou acúmulo de carboidratos. Para aqueles dias em que você precisa completar o seu tanque com glicogênios, apontamos as receitas que são boas para fazer "*carbo loading*".

SG/OSG: Sem glúten/opção sem glúten. Nós indicamos as receitas que não contêm ou que podem facilmente se tornar sem glúten. Obviamente, se você tem intolerância ao glúten ou doença celíaca, leia todos os rótulos com cuidado para evitar alimentos contaminados. Sempre que possível, também damos dicas de como cortar o glúten.

SO/OSO: Sem óleo/opção sem óleo. Veja nas páginas 30 e 31 mais informações sobre a culinária sem o uso de óleo.

SS: Sem soja. Como muitas pessoas preferem evitar a soja, indicamos receitas que não contêm soja. Nas receitas que têm "tamari com sódio reduzido" na lista, simplesmente use aminoácidos de coco ou algum outro condimento salgado que não contenha soja no lugar.

TEMPÊ: Tempê é um produto de leguminosas fermentado e minimamente processado que pode ser encontrado em muitos mercados hoje em dia. Costuma ser feito com soja, mas também pode ser feito de qualquer combinação de leguminosas e cereais. As bactérias benéficas presentes no tempê quebram as moléculas das leguminosas, facilitando a digestão para seres humanos. Temos sorte de termos acesso ao tempê Smiling Hara aqui em Asheville, então o usamos. O tempê que eles fazem (eles também têm algumas variedades 100% sem soja, feitas com feijão-preto e outras leguminosas) pode ser encontrado em todo o sudeste dos Estados Unidos e on-line. Se você não puder encontrar tempê da Smiling Hara ou de outros produtores artesanais na região onde vive, opte por tempês orgânicos que não usem soja transgênica.

Para eliminar o gosto amargo que o tempê costuma ter, corte-o em cubos ou faça furos em todo o bloco com um garfo e deixe-o no vapor por 10 minutos sobre 2,5 cm de água antes de usá-lo nas receitas.

TOFU: A menos que falemos o contrário, sugerimos que use *tofu* orgânico e extrafirme. Opte por um que seja feito com grãos germinados, se possível. No leste dos Estados Unidos, a marca Twin Oaks é uma boa escolha. É produzido na Virginia por uma pequena cooperativa. O *tofu* com ervas fabricado por eles é

gostoso o bastante para fatiar cru, jogar um pouco de sal e pimenta e comer num sanduíche.

TOMATE: Procure embalagens sem BPA ou marcas que não usem BPA em seus recipientes, como a Muir Glen. Optar pelas variedades “sem adição de sal” lhe permite controlar o conteúdo de sódio por si mesmo, mas como isso nem sempre é fácil de encontrar, é possível usar tomates em lata normais, com sal, nas nossas receitas. Se quiser, sinta-se à vontade para usar tomates frescos. (Evite fazer purê com tomates frescos integrais, pois as sementes têm um sabor amargo. Em vez disso, pique-os ou amasse-os levemente.)

PASTA DE UMEBOSHI: Uma pasta rica em sabor umami, feita com ameixas azedas salgadas em conserva. A cor vem de folhas vermelhas de shisô. As ameixas *ume* são boas para a digestão e os japoneses as usam contra náuseas (e contra a ressaca). Acredita-se também que aumentam a resistência e a energia, e elas faziam parte das rações dos samurais! O gosto salgado-azedo é bom para impedir que a boca fique seca em corridas longas. É possível encontrar pasta de *umeboshi* na seção asiática de muitos supermercados.

FEIJÃO-BRANCO: Você pode usar cannellini ou feijão-branco comum quando não especificamos o tipo de feijão-branco na lista de ingredientes.

OBSERVAÇÕES FINAIS

Opte por produtos orgânicos. Comer produtos orgânicos e locais sempre que possível é sem dúvida uma boa ideia, mas compreendemos que é uma escolha pessoal que depende da localidade, do orçamento e de outros recursos. Dessa forma, o encorajamos a priorizar comprar os produtos agrícolas orgânicos presentes na lista “Dirty Dozen”—[⁰⁵] do Environmental Working Group (disponível em ewg.org/foodnews/dirty_dozen_list.php ou no app “Dirty Dozen”).

Tudo é vegano! Este livro é 100% à base de vegetais, então omitimos a palavra “vegano” onde achamos que ela fosse dispensável. Por exemplo, dizemos “gotas de chocolate” e não “gotas de chocolate veganas”, mesmo que na verdade queiramos dizer “gotas de chocolate veganas”.

O tempo é relativo. Cozinhar é como correr. Todos têm um ritmo diferente em que se sentem confortáveis. Fizemos o nosso melhor para levar isso em consideração nos tempos de preparo que determinamos, mas você pode descobrir que o seu ritmo é um pouco mais rápido ou mais lento.

PORÇÕES E INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Incluimos informações sobre a quantidade de porções em todas as receitas, mas sabemos que cada leitor as dividiria da sua própria maneira, com porções de tamanhos diferentes. Alguém que esteja treinando para um Ironman poderia devorar um Panqueção de Maça ao Forno (p. 48) inteiro no café da manhã um dia depois de um evento, enquanto um yogue dedicado estaria satisfeito com uma única fatia.

Decidimos não colocar informações nutricionais em todas as receitas, pois essas receitas com ingredientes integrais à base de vegetais são saudáveis por natureza e apropriadas até para as pessoas em dietas reduzidas em calorias. Contudo, se você faz questão de contar suas calorias e as gramas dos

nutrientes que ingere, as informações nutricionais de cada uma das receitas deste livro estão disponíveis em <http://www.nomeatathlete.com/nutrition-info>.

Nós incluímos as informações nutricionais no capítulo que trata de energia e recuperação, pois, durante o “abastecimento”, os atletas dão muita importância ao teor de calorias e dos macronutrientes. Para determinar as informações nutricionais dessas receitas, usamos a função de receitas no website MyFitnessPal, verificando cada ingrediente e quantidade. Calculamos a informação nutricional usando as receitas básicas (nenhuma variação e sem contar os ingredientes opcionais) e fizemos isso para que ela sirva como guia geral. Incluímos uma outra parte de informações de gordura e de calorias para as versões sem óleo das receitas. Omitimos o colesterol das informações nutricionais porque todas as receitas são livres de colesterol: apenas produtos de origem animal contêm colesterol!

OPÇÕES PARA COZINHAR SEM O USO DE ÓLEO

Como nós dois nos alimentamos de forma diferente quando se trata de óleo, pensamos bastante se devíamos ou não incluí-lo nas receitas deste livro. E decidimos... não decidir. Fizemos as duas coisas! Como mencionamos no Capítulo 1, cada uma das receitas, quando já não contém óleo, inclui uma versão simples para que seja preparada sem o uso de óleo.

Para preparar as versões sem óleo das receitas que contém óleo, dê uma olhada no que está escrito na parte “SO” perto do óleo na lista de ingredientes da receita. Em alguns casos, simplesmente dizemos “SO: não usar”, e nesses casos você pode continuar com o preparo da receita da maneira que está escrita, omitindo o óleo quando ele for mencionado nas instruções. Em outros casos, instruímos que o óleo seja substituído por água, caldo, manteiga de oleaginosas ou algum outro ingrediente, e quando o fizermos, informaremos a quantidade que deve usar se ela for diferente da quantidade de óleo que foi originalmente pedida. Incluiremos as instruções específicas à medida que a receita progride.

A transição para uma dieta à base de vegetais e sem óleo não é algo trivial, e esperamos que a nossa decisão de incluir versões sem óleo para cada uma das receitas seja algo que facilite para que você faça experimentos, se isso for do seu interesse.



Parte Dois



RECEITAS &

PLANOS ALIMENTARES



Capítulo 3

REFEIÇÕES MATINAIS PARA MOTIVAR E ENERGIZAR O SEU DIA

Em seu livro *The Blue Zones*, o autor e pesquisador Dan Buettner investiga as comunidades ao redor do mundo que geram a maior proporção de centenários (pessoas que têm 100 anos ou mais) *per capita*. Os resultados, além de serem fascinantes, comprovam os benefícios da dieta à base de vegetais – e têm muito a dizer sobre como devíamos nos alimentar no café da manhã.

Você conhece aquela máxima, “o café da manhã é a refeição mais importante do dia”, que as dietas inovadoras se orgulham de ignorar? Bem, ela está de volta. As pessoas que mais vivem no mundo seguem tipicamente a seguinte regra: “tomam café da manhã como um rei, almoçam como um príncipe e jantam como um mendigo”. É claro que nada disso funciona se o seu café da manhã for rico em aditivos de açúcar e de outros carboidratos processados. Você vai reparar que os nossos cafés da manhã são ricos em questão de sabor e no tamanho das porções, mas bem reduzidos em açúcar e cereais refinados. As leguminosas são bastante frequentes na mesa de café da manhã das famílias das Zonas Azuis.^[.06.] Sabemos o que está pensando: *Feijão no café da manhã?* Na verdade, não é tão complicado (ou tão estranho) quanto parece. Nesta seção, temos receitas de Homus de Café da Manhã (à base de grão-de-bico, usado no sanduíche do Café da Manhã Funcional e na Salada do Novo Dia), Quiche de Grão-de-bico, duas maneiras de se fazer *Tofu* de Café da Manhã e muitas receitas de burrito que contêm leguminosas ou *tofu*. É claro que incluímos algumas receitas matinais de doces, mas que servem mais como combustível para treinos longos durante a manhã ou apenas para serem saboreadas. Porém, até essas receitas são elaboradas para fornecer energia de maneira constante em vez de um aumento repentino do nível de açúcar no sangue.

Embora procuremos nos alimentar como as pessoas mais idosas do mundo, há um aspecto em que costumamos falhar devido à cultura em que vivemos... é o fato de que muitos de nós comemos o café da manhã no caminho para o trabalho ou para o local onde estudamos. O ideal seria que saboreássemos o nosso café da manhã com calma, sentados à mesa, mas o nosso moderno mundo ocidental está organizado de modo que não sobra muito tempo entre o nascer do sol e a hora em que temos de estar no trabalho ou na escola. Por outro lado, comer no carro, no escritório ou enquanto nos aprontamos para sair de casa não precisa ser sinônimo de comer mal. Para essa finalidade, desenvolvemos muitas das nossas receitas de café da manhã para que sejam

fáceis de comer na correria ou de levar para o trabalho. Nos dias que você tem algum tempo de sobra durante a manhã, encorajamos que aproveite um café da manhã à mesa, mas acredite – nós sabemos como é tentar fazer caber um treino, um banho e o trânsito numa manhã, e um café da manhã portátil é de grande ajuda nos dias cheios.



MINGAU DE AVEIA SALGADO

RENDIMENTO: 2 tigelas // TEMPO: 15 minutos

O mingau de aveia é um café da manhã muito popular entre os atletas e as pessoas que se alimentam de maneira saudável, mas, mesmo se você variar os ingredientes que o acompanham, é fácil enjoar dos mesmos sabores doces toda manhã. Mas quem disse que mingau de aveia tem que ser doce? Esta receita salgada é boa para ser modificada; você pode adaptá-la para o seu gosto e variar quando quiser algo novo.

1 xícara (95 g) de aveia em flocos SG à moda antiga

1 cenoura ou beterraba pequena, descascada e ralada

1½ (360 ml) de água

1 xícara (15 g) de couve picada sem caule ou (30 g) de espinafre picado

¼ de xícara (60 g) de molho salsa ou marinara (como o Molho Marinara do Fim do Dia, p. 83)

2 colheres de sopa de levedura nutricional

½ abacate picado

2 colheres (sopa) de sementes de abóbora tostadas

Páprica defumada e/ou pimenta vermelha moída (opcional)

Sal e pimenta-do-reino

1 Junte a aveia e a cenoura numa panela pequena em fogo médio. Acrescente a água. (Use uma quantidade adequada para alcançar a consistência que preferir; 1½ xícara/360 ml de água resulta num mingau bastante grosso.)

2 Aqueça até quase ferver e deixe cozinhar, mexendo sempre, até que alcance uma boa consistência; por cerca de 5 minutos.

3 Acrescente a couve, o molho salsa e a levedura nutricional e mexa para misturar.

4 Despeje numa tigela e coloque o abacate e as sementes de abóbora por cima. Salpique com páprica defumada e pimenta vermelha moída, se decidir usá-las. Acrescente sal e pimenta a gosto e sirva.

Variação: Experimente molhos de sabores diferentes para dar uma cara nova ao prato.





MINGAU DE ARROZ INTEGRAL NA PANELA DE COZIMENTO LENTO

RENDIMENTO: 2 tigelas // TEMPO: 15 minutos para preparar, 8 horas para cozinhar

Este mingau de arroz é inspirado num prato popular coreano, o *juk*, que existe em dezenas de variedades. Este prato foi elaborado como um café da manhã para ser feito de antemão, que cozinha enquanto você dorme e que continua quente até a hora de ser consumido. Você também pode usá-lo como jantar leve ou como lanche.

- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 dentes de alho triturados
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim tostado (SO: 1 colher [chá] de *tahine* com $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 xícara (180 g) de arroz-cateto integral
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (360 ml) de água
- Tamari SG com baixo teor de sódio ou missô vermelho
- 2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas
- 1 folha de nori, esmigalhada ou cortada em pedaços pequenos o suficiente para serem postos na boca
- Gergelim tostado

1 Se a sua panela de cozimento lento tem um programa para saltear, coloque-a em temperatura alta (se não, faça os dois primeiros passos numa panela no fogão). Junte a cenoura, o alho e o óleo de gergelim. Cozinhe, agitando sempre, até que as cenouras comecem a amolecer, por cerca de 5 minutos.

2 Misture o arroz. Deixe cozinhar por 5 minutos.

3 Acrescente o caldo e a água. Coloque a panela de cozimento lento em temperatura baixa, tampe, ajuste o timer para 8 horas e vá dormir!

4 De manhã, mexa o mingau e tempere com tamari a gosto. Enfeite com cebolinhas, nori, gergelim e sirva.



ARROZ INTEGRAL COM MATCHÁ E COCO NA PANELA DE COZIMENTO LENTO

RENDIMENTO: 2 tigelas // TEMPO: 5 minutos para preparar, 8 horas para cozinhar

O matchá (pó de chá-verde) contribui com uma cor forte e com uma turbinada de energia e de antioxidantes neste mingau doce. Como o matchá é cozido no prato, podemos obter os benefícios do chá-verde sem ter de gastar tempo adicional preparando uma xícara durante a manhã. Também fica muito bom com leite de coco gelado despejado por cima.

1 xícara (240 ml) de leite de coco *light*
1 xícara (180 g) de arroz-cateto integral
1 colher (sopa) de pó de matchá
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de extrato de baunilha
5 xícaras ($\frac{1}{2}$ litro) de água
Xarope de bordo ou outro adoçante
Coco ralado sem açúcar
Pistache picado sem sal
Cardamomo moído

1 Coloque a panela de cozimento lento em temperatura baixa. Acrescente o leite de coco, o arroz, o matchá e o extrato de baunilha e misture. Acrescente a água, tampe e deixe cozinhar por 8 horas.

2 Já na manhã do dia seguinte, mexa o mingau e acrescente xarope de bordo a gosto. Enfeite com coco, pistache e cardamomo e sirva.



PANQUEÇÃO DE MAÇÃ AO FORNO

RENDIMENTO: 6 a 8 porções; uma panqueca de 20 a 23 cm TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 a 35 minutos para assar

Este panqueção de forno tem gosto de sobremesa, mas é substancioso e saudável o bastante para servir como café da manhã. Bônus: você pode embrulhar as sobras no papel-manteiga e comê-las durante o treino. Esta é uma das receitas mais doces do livro. Se usar maçãs bem doces, talvez você queira diminuir a quantidade de açúcar e de xarope de bordo.

4 maçãs (pode ser gala, *honeycrisp* ou maçã-verde), descascadas, sem as sementes e em fatias finas

¼ de xícara (30 g) de nozes picadas ou nozes-pecã (opcional)

1 colher (chá) de canela moída

1½ xícara (225 g) de farinha de trigo integral

2 colheres de chá de fermento químico

¼ de colher (chá) e ⅛ de colher (chá) de sal

1 xícara (240 ml) de leite de coco *light* ou integral

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

1 colher (sopa) e 1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

1 colher (chá) de extrato de baunilha

¼ de xícara (35 g) de açúcar mascavo ou açúcar de coco

1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: não usar)

1 Pré-aqueça o forno a 190 °C. Coloque uma frigideira funda de aço fundido em fogo médio. Assim que estiver quente, coloque as maçãs, ½ colher (chá) de canela e as nozes (se as estiver usando) numa só camada. Deixe as maçãs cozinarem enquanto prepara a massa.

2 Junte a farinha, o fermento, ¼ de colher de chá de sal e ½ colher (chá) da canela restante numa tigela média. Em outra tigela, misture o leite de coco, o xarope de bordo, 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano e a baunilha; despeje nos ingredientes secos e mexa até que se misturem.

3 Salpique o açúcar, a colher (chá) de suco de limão-siciliano e o ⅛ de colher (chá) de sal sobre as maçãs. Tire a panela do fogo e acrescente o óleo de coco, principalmente ao redor das maçãs. (SO: use uma frigideira de ferro fundido bem temperada.)

4 Despeje a massa em cima de tudo e asse por 30 a 35 minutos, até que o panqueção esteja assado por dentro e dourado. Fatie, coloque nos pratos e sirva.



PANQUECAS OU WAFFLES DE BANANA NA MANTEIGA DE AMÊNDOSAS

RENDIMENTO: 4 *waffles* ou 8 panquecas // TEMPO: 5 minutos para preparar, 25 minutos para cozinhar

Além de serem refeições boas para se transportar e nutritivas para antes dos treinos, panquecas e *waffles* são um café da manhã conveniente para crianças. Gostamos de prepará-las de antemão e congelá-las, requeitando-as no forno de tostar a cada manhã e servindo-as com frutas. Elas são bastante substanciosas e levemente doces, o que deixa as crianças (e os pais!) contentes. Açúcar é opcional nesta receita; use-o somente se não for usar xarope ou geleia. Elas ficam supercrocrantes do lado de fora por causa da farinha de amêndoas, mas bem úmidas e molinhas por dentro.

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas
- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- 2 colheres (sopa) de açúcar (opcional)
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha
- ¾ de xícara (90 g) de farinha de trigo integral fina
- ½ xícara (55 g) de farinha de amêndoas ou de farinha de trigo integral fina adicional
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- ¼ de colher (chá) de canela moída
- ⅛ de colher (chá) de sal
- Óleo para untar (SO: ver ao lado)

1 Preaqueça uma chapa de ferro no fogo médio-alto (ou preaqueça uma fôrma de *waffles*).

2 Coloque o leite de amêndoas, a banana, a manteiga de amêndoas, as sementes de chia, o açúcar (se for usá-lo) e o extrato de baunilha no liquidificador. Bata até que se forme um creme. (Se for fazer panquecas, acrescente ¼ de xícara/60 ml de água.)

3 Junte a farinha, a farinha de amêndoas, o fermento, a canela e o sal numa tigela média. Despeje os ingredientes úmidos em cima dos secos e mexa com uma espátula até que se misturem.

Para os *waffles*: Unte a fôrma de *waffles*. Despeje ½ xícara (120 ml) de massa no centro da fôrma. Cozinhe por cerca de 6 minutos ou até que o meio fique cozido. Faça o mesmo com o restante da massa e sirva.

Para as panquecas: Unte a chapa de ferro. Despeje ¼ de xícara (60 ml) de massa e cozinhe até que bolhas se formem e estoureem (cerca de 2 minutos); vire e cozinhe por mais 2 ou 3 minutos, até que o meio fique cozido. Faça o mesmo com o restante da massa e sirva.

NOTA: Não se assuste se as panquecas e os *waffles* ficarem mais escuros do que o que você está acostumado. Eles ficam marrom-escuros por causa da banana. Tons de marrom são o esperado – apenas não deixe que fiquem pretos.

SO: Waffles e panquecas feito sem óleo são algo complicado se as suas fôrmas não forem bem temperadas ou antiaderentes (a maioria não é). Mas isso não significa que você tenha que sair perdendo. Despeje a massa numa frigideira de aço fundido de 23 cm de diâmetro ou numa fôrma de silicone para bolos. Asse a 190 °C por 35 a 40 minutos, até que enfie um palito de dente no centro e ele saia limpo.





WAFFLES DO PODER VEGANO

RENDIMENTO: 12 *waffles* // TEMPO: 15 minutos para preparar, 2 horas para crescer e assar

Estes *waffles* são simples, mas deliciosos. Os cubos de açúcar quebrados geram bolhas deliciosas de açúcar mascavo na parte de dentro e uma crosta caramelizada na parte de fora. Você pode fatiá-los pela metade na horizontal e passar uma boa quantidade de manteiga salgada de oleaginosas para fazer um sanduíche e comer durante o treino. O nome dessa receita de *waffles* faz referência ao filme *Scott Pilgrim Contra o Mundo* (um dos personagens tem “poderes” por praticar uma dieta à base de vegetais). Este tipo de *waffle* é tradicionalmente chamado de *Liège* na Bélgica e é muito popular pela Europa afora nas competições de bicicross. Estes são muito mais leves do que os originais: não contêm óleo, levam muito menos açúcar e são feitos com farinha de trigo integral. A nossa receita é inspirada numa versão não vegana, encontrada no blog *Smitten Kitchen*.

$\frac{3}{4}$ de xícara (180 ml) de leite de amêndoas

$\frac{1}{4}$ de xícara (55 g) de açúcar demerara ou orgânico comprimido no copo de medidas

1 saquinho de 7 g de levedura seca ativa

1 lata ou garrafinha de 400 ml de leite de coco integral

1½ colher (de chá) de extrato de baunilha

4 xícaras (480 g) de farinha de trigo integral fina

1 colher (chá) de sal

$\frac{1}{2}$ xícara de (110 g) de cubos de açúcar demerara, quebrados cada um em mais ou menos quatro pedaços com um pilão

Óleo para untar (SO: veja a página 49 para instruções de como assar se a sua fôrma de *waffles* não for antiaderente.)

1 Numa panela pequena em fogo médio, aqueça o leite de amêndoas até que ele fique um pouco mais quente do que a temperatura da sua pele. Transfira-o para uma tigela grande e misture o açúcar mascavo e as leveduras. Deixe em repouso por 5 minutos.

2 Retire os sólidos do leite de coco e coloque-os numa tigela pequena. Despeje o líquido e mexa rapidamente até que fique espumante. Acrescente e misture o extrato de baunilha. Use uma espátula para misturar o creme de coco com a mistura de leite de amêndoas.

3 Misture 2 xícaras (240 g) de farinha e o sal. Acrescente mais 1½ xícara (180 g) de farinha e use uma colher de madeira assim que a massa começar a dar liga. A massa ficará grudenta. Cubra e coloque num lugar quente e úmido para que cresça durante 1 hora.

4 Misture na massa os cubos de açúcar e a $\frac{1}{2}$ xícara (60 g) restante de farinha. A massa estará um pouco grudenta, mas passível de ser manuseada. (A essa altura, pode deixar a massa na geladeira durante uma noite.)

5 Preaqueça e unte uma fôrma belga de *waffles*. Divida a massa em 12 bolinhas iguais. Coloque uma bolinha de massa na fôrma e a feche com firmeza. Deixe assar por 6 minutos ou até que fique dourado escuro. (Esses *waffles* são grossos, então abra o primeiro para verificar se está completamente assado – as formas não são todas iguais. Se não estiver, simplesmente continue assando.)

6 Faça o mesmo com as bolinhas de massa restantes e sirva. (Os *waffles* podem ser embrulhados separadamente em papel-manteiga e mantidos em geladeira num recipiente hermético por até 3 dias ou congelados por até 3 meses. Para reaquecer, coloque-os no forno a 150 °C até que esquentem por inteiro e fiquem crocantes do lado de fora.)



COOKIES MATINAIS DE MANTEIGA DE OLEAGINOSAS COM GELEIA

RENDIMENTO: 24 *cookies* // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para assar

A receita destes *cookies* de café da manhã adorados pelas crianças foi inspirada numa receita de um livro de receitas veganas, escrito por Joni Marie Newman. Mas enquanto a receita original usava farinha de trigo refinada, geleia tradicional e manteiga de amendoim, a nossa versão mais saudável usa farinha de trigo integral, menos açúcar e frutas integrais. Leve um pouco com você durante uma corrida. Se a sua manteiga de oleaginosas vem com pequenos pedaços da semente, ou se é mais seca ou mais espessa, use $\frac{1}{4}$ de xícara (30 g) a menos de farinha.

$\frac{3}{4}$ de xícara (190 g) de manteiga de oleaginosas (gostamos de misturar manteiga de amêndoas com manteiga de castanha-de-caju)

$\frac{1}{2}$ xícara (75 g) de frutas vermelhas ou 1 banana pequena amassada com garfo

$\frac{1}{4}$ de xícara e 2 colheres (sopa) (120 g) de compota de frutas

De 1 a $1\frac{1}{4}$ de xícara (150 g a 190 g) de farinha de trigo integral

$\frac{3}{4}$ de colher (chá) de fermento químico

$\frac{1}{8}$ de colher (chá) de sal

1 Preaqueça o forno a 180 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.

2 Coloque a manteiga de oleaginosas, as frutas vermelhas e a compota de frutas no processador de alimentos. Bata em pulsos até que os ingredientes se misturem. Acrescente 1 xícara (150 g) de farinha, o fermento químico e o sal, ainda deixando pulsar até que misture. Acrescente o necessário de farinha até que forme uma massa grossa. A massa deve ser lisa e brilhante (quase oleosa), sem grânulos visíveis de farinha. Se for necessário, transfira a massa para uma tigela e sove-a até que a farinha se incorpore totalmente.

3 Divida a massa em 12 pedaços, forme bolas com cada um deles e depois as esmague em forma de *cookie*; se quiser, faça marquinhos nos *cookies* com um garfo, como faríamos tradicionalmente nos de manteiga de amendoim.

4 Asse por 17 a 20 minutos até que a parte de cima dos *cookies* fique dourada escura. Deixe-os esfriar por completo na assadeira antes de servir. (Os *cookies* podem ser armazenados em temperatura ambiente em recipientes herméticos por até 5 dias.)

NOTA: Fermento químico tem data de validade, e esse tempo é menor do que o que você deve estar pensando. A embalagem diz que dura cerca de 18 meses, mas, uma vez aberto, deve ser usado em até 6 meses. Fermento químico velho não faz as massas crescerem, então você acaba com alimentos densos e duros. Se você não se lembra de quando comprou fermento químico pela última vez ou se só o usa cerca de uma vez por ano, jogue-o fora. Você pode verificar se o seu fermento ainda funciona misturando $\frac{1}{4}$ de colher de chá dele com meia xícara (120 ml) de água quente (pode ser da torneira). Se formar bolhas, é porque está bom. Se não formar, compre mais quando tiver que usar fermento. Nós usamos fermento químico sem alumínio, pois os fermentos com alumínio podem dar um gosto levemente metálico à receita.



SCONES SALGADOS COM ALECRIM E PIMENTA-DO-REINO

RENDIMENTO: 8 *scones* // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para assar

Considere estes *scones* como *biscuits*, mas mais saudáveis e mais rápidos de fazer. Você pode servi-los com *tofu* mexido e com *Gravy* de Missô (p. 231) no final de semana, ou cortá-los na metade e servir com abacate e levedura nutricional para um café da manhã rápido. No jantar, sirva-os com Ensopado Francês de Cebola com Cogumelos (p. 126), em cima do Macarrão à Marinara (p. 81) ou sob o *Tofu* Assado com Harissa (p. 71). Para modificar a receita, substitua as ervas; experimente com cebolinha e endro ou raspas de casca de limão-siciliano e estragão, por exemplo. Nesta receita, o óleo de coco substitui a manteiga ou margarina, então o ideal é que ele esteja em estado sólido ou quase sólido. Se o seu óleo estiver líquido, meça-o e deixe-o no congelador por cerca de 10 minutos antes de usá-lo.

- 1 xícara (150 g) de farinha de trigo integral
- $\frac{3}{4}$ de xícara (60 g) de aveia em flocos à moda antiga
- 2 colheres de sopa de alecrim fresco triturado
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento químico
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- 3 colheres de sopa de óleo solidificado de coco (SO: 3 colheres [sopa] de *tahine* ou de pasta de feijão-branco)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano

1 Preeaqueça o forno a 245 °C. Unte uma assadeira com uma camada fina (ou use papel-manteiga).

2 Misture a farinha, a aveia, o alecrim, o fermento químico, a pimenta e o sal numa tigela média. Acrescente o óleo de coco e – com um cortador de massa, com dois garfos ou com seus dedos – misture até que se combinem bem. Acrescente o leite de amêndoas e o suco de limão-siciliano e misture tudo com um garfo até que se forme uma bola de massa esgrouviada; não mexa além do necessário.

3 Divida a massa em duas bolas. Espalhe uma bola da massa em forma de círculo numa metade da assadeira. Ele deve ficar com 2,5 cm de largura. Repita na outra metade restante da assadeira. Use uma faca para cortar cada círculo em 4 partes iguais.

4 Asse por 20 minutos ou até que enfie um palito de dente no meio e ele saia limpo e os *scones* estejam dourados escuros. Sirva quente. (Toste as sobras antes de servir.)



SCONES DE MIRTILO

RENDIMENTO: 8 *scones* // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para assar

Sirva estes *scones* doces de café da manhã puros ou com um pouco de geleia. As possibilidades são ilimitadas: troque os mirtilos por uvas-passas ou oxicocos ou use morangos frescos ou framboesas com bastante raspas de limão-siciliano. Nesta receita, usamos óleo ou manteiga de coco em vez de manteiga ou margarina, então o ideal é que esteja sólido ou quase sólido. Se o óleo ou a manteiga estiver líquido, meça-o e deixe-o no congelador por cerca de 10 minutos antes de usar.

1 xícara (150 g) de farinha de trigo integral

$\frac{3}{4}$ de xícara (60 g) de aveia em flocos à moda antiga

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento químico

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

1 xícara (150 g) de mirtilos, descongelados e secos

3 colheres (sopa) de óleo solidificado de coco (SO: 3 colheres [sopa] de manteiga de coco gelada)

$\frac{3}{4}$ de xícara (180 ml) de leite de amêndoas

1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano

2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou granulado

1 Prequeça o forno a 245 °C. Unte uma assadeira com uma camada fina (ou use papel-manteiga).

2 Misture a farinha, a aveia, o fermento químico e o sal numa tigela média. Acrescente o óleo de coco e – com uma ferramenta de cortar massa, com dois garfos ou com seus dedos – misture até que se combinem bem. Acrescente os mirtilos. Coloque o leite de amêndoas e o suco de limão-siciliano e misture tudo com um garfo até que forme uma bola de massa esgrouviada; não mexa além do necessário.

3 Divida a massa em duas bolas. Espalhe uma bola da massa em forma de círculo numa metade da assadeira. Ele deve ficar com 2,5 cm de largura. Repita na metade restante da assadeira. Use uma faca para cortar cada círculo em 4 partes iguais.

4 Asse por 20 minutos ou até que enfie um palito de dente no meio e ele saia limpo e os *scones* estejam dourados escuros. Sirva quente. (Toste as sobras antes de servir.)



TORRADAS, ENOBRECIDAS

Torradas são um café da manhã simples e portátil. Pão de trigo integral tem proteínas o bastante para lhe abastecer até o almoço, e optamos pelos de grão germinado ou de massa fermentada para facilitar a digestão. Estas são algumas das nossas receitas favoritas de torradas, incluindo algumas novas ideias para incrementar a versão tradicional com abacate e uma versão de café da manhã de *homus*, com sabores parecidos com os do *tofu* mexido.



HOMUS DE CAFÉ DA MANHÃ NA TORRADA

rendimento: 8 a 12 torradas // Faz: cerca de 3 xícaras
TEMPO: 1 hora

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 cebola amarela cortada em cubos
- 1 dente de alho triturado
- 1 colher (chá) de cominho moído
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de pó de *curry*
- ½ colher (chá) de cúrcuma moída
- ¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)
- 1 ramo de tomilho
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 1 xícara (200 g) de grão-de-bico seco (deixar de molho por uma noite, escorrer a água e lavar)
- ½ xícara (30 g) de leveduras nutricionais
- 2 colheres (sopa) de *tahine* (SG se for necessário)
- 1 colher (sopa) de tamari com baixo teor de sódio ou de missô vermelho, SG se for necessário
- Sal
- Torradas, SG se for necessário, para servir

1 Aqueça uma panela média em fogo médio e coloque o óleo. Acrescente a cebola e a salteie, mexendo sempre, até que amoleça, por cerca de 5 minutos. Acrescente o alho, o cominho, a páprica, o *curry*, a cúrcuma, ¼ de colher (chá) de pimenta e o tomilho, e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

2 Acrescente a água e o grão-de-bico. Coloque o fogo em nível alto, deixe ferver, então reduza o fogo para médio-baixo e deixe cozinhar tampado, até que fique molinho, por cerca de 45 minutos.

3 Tire a água do grão-de-bico e reserve. Transfira o grão-de-bico para um processador de alimentos e coloque a levedura nutricional, o *tahine* e o tamari. Faça pulsar até que tudo se misture, então bata até formar um purê homogêneo, acrescentando a água do cozimento aos poucos com uma colher (sopa) até que se alcance a consistência desejada. (O *homus* endurece um pouco quando esfria.)

4 Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva em torradas. (O *homus* pode ser mantido em geladeira por até 5 dias.)

RR: Use duas latas de 425 g de grão-de-bico, sem o líquido, em vez de cozinhar o grão-de-bico seco (e omita a água). Salteie as cebolas e os temperos como indica a etapa 1 da receita, então coloque o conteúdo da panela no liquidificador com o grão-de-bico e prossiga. Você pode acrescentar um pouco de água (até ½ xícara/120 ml) para alcançar a consistência desejada.



PAN CON TOMATE

RENDIMENTO: 2 fatias // TEMPO: 10 minutos

2 fatias de torrada grandes (SG se for necessário)

1 dente de alho cortado ao meio

1 tomate italiano cortado ao meio

Sal

Levedura nutricional (opcional)

Esfregue cada fatia de torrada com $\frac{1}{2}$ dente de alho e $\frac{1}{2}$ tomate italiano. Salpique com sal e, se quiser, com levedura nutricional.

NOTA: *A textura áspera e irregular do pão, de certa forma, dissolve o alho e “rala” o tomate.*



MANTEIGA MALUCA DE OLEAGINOSAS NA TORRADA

RENDIMENTO: cerca de 4 xícaras (aproximadamente 755 g) de manteiga de oleaginosas // TEMPO: 10 minutos

1 xícara e $\frac{2}{3}$ (225 g) de oleaginosas de vários tipos, de preferência salgadas

$\frac{1}{2}$ xícara (75 g) de sementes: qualquer combinação de girassol, abóbora, gergelim (tostado), chia, linhaça (moídas) e cânhamo

Um pote de 454 g de manteiga cremosa de amêndoas ou de amendoim, de preferência sem sal

Torradas, SG se for necessário, para servir

1 Coloque as oleaginosas para pulsar num processador de alimentos até que fiquem picadas de maneira uniforme. Transfira-as para uma tigela grande.

2 Misture as sementes e incorpore a manteiga de oleaginosas até que tudo se combine.

3 Espalhe um pouco de manteiga em torradas e sirva. Coloque o restante em potes de conserva. Guarde na geladeira para conservar os óleos das oleaginosas e das sementes e use em até um mês.

NOTA: Não use o liquidificador em alta velocidade na etapa 1. Se o fizer, vai acabar com uma manteiga de oleaginosas cremosa demais! Os pedacinhos crocantes fazem a diferença.



ABACATE NA TORRADA

RENDIMENTO: 2 torradas // TEMPO: 10 minutos

1 abacate maduro cortado na metade, sem caroço e fatiado

2 fatias de torrada grandes (SG se for necessário)

Sal (opcional)

Amasse o abacate numa tigela pequena e espalhe na torrada. Salpique com sal, se desejar.

Variação: Abacate é maravilhoso da primeira vez que o descobrimos, mas é fácil de enjoar se faltar variedade. Veja a seguir doze ideias para variar o recheio da sua torrada e para aumentar a nutrição e o sabor desse café da manhã rápido.

1. Missô branco suave ou de grão-de-bico (espalhado numa camada fina antes do abacate), com uma pitada de gergelim
2. Levedura nutricional e páprica defumada
3. Fatias de tomate, pimenta-do-reino e cebola roxa
4. Fatias finas de *tofu* assado (comprado pronto ou feito em casa)
5. Molho salsa (amassado junto do abacate)
6. Chucrute ou *kimchi*
7. Verduras picadas em *chiffonade* (em tiras finas) com um fio de vinagre balsâmico
8. Endro fresco e fatias de pepino
9. Cebolinhas picadas e cenoura ralada
10. Pasta de grão-de-bico ou de feijão-branco
11. Ervas frescas como manjeriço, menta, coentro ou salsinha com algumas gotas de suco de limão-siciliano ou de limão
12. Alho amassado e assado ou negro (fermentado)





SALADA DO NOVO DIA

RENDIMENTO: 1 a 2 saladas // TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo para fazer o Molho de Bordo e Dijon, a Conserva Rápida de Cebolas e o *Homus* de Café da Manhã

Salada para o café da manhã? Sim, e por que não? Esta salada substancial foi desenvolvida para aqueles que simplesmente não conseguem comer coisas doces durante a manhã. Você pode considerar esta receita como um modelo de saladas salgadas para o café da manhã. Use qualquer verdura ou sobra de legumes assados que tenha. Você pode até usar algum outro molho. Prepare os ingredientes de antemão para poder fazer o café da manhã em questão de minutos.

1 maço de couve sem os caules e picado em pedaços de um tamanho que se possa colocar na boca

$\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de Molho de Bordo e Dijon (p. 154)

$\frac{1}{2}$ xícara (40 g) de Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)

$\frac{1}{4}$ de xícara (35 g) de sementes tostadas de girassol ou de abóbora

1 batata-doce grande cortada em cubos e assada

$\frac{1}{2}$ xícara (115 g) de *Homus* de Café da Manhã (p. 56)

Coloque a couve numa tigela média. Acrescente o molho e massageie a couve por cerca de 5 minutos, até que ela fique verde-escura e brilhante. Acrescente as cebolas em conserva, as sementes de girassol e a batata-doce. Agite para misturar os ingredientes e transfira-os para uma tigela (ou tigelas) para servir. Cubra com o *homus* e sirva.

NOTA: Se quiser, aumente a quantidade de proteínas com uma porção de Hambúrgueres Matinais de Tempê (p. 63).

CAFÉ DA MANHÃ FUNCIONAL

RENDIMENTO: 1 baguete, o suficiente para 4 sanduíches // TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo para fazer o *Homus* de Café da Manhã e a Conserva Rápida de Cebolas

Sanduíches são bons para um café da manhã rápido, e este fica inteiro quando transportado e também é bom para armazenar. (Ele não é cheio de molhos e os ingredientes são colocados em camadas de forma que haja “cola” entre elas, em forma de *homus*.) Você pode prepará-lo na véspera e reaquecê-lo no forno de torradas de uma vez ou deixar para colocar os legumes úmidos durante a manhã. Ele fica especialmente saboroso depois de um longo treino matutino.

1 baguete de massa fermentada ou de farinha integral

1 xícara (225 g) de *Homus* de Café da Manhã (p. 56)

1 xícara (110 g) de uma combinação de hortaliças de sua preferência, como cenoura ralada, fatias de pepino e/ou anéis de pimentão

½ xícara (80 g) de Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)

½ xícara (15 g) de brotos de alfafa

4 xícaras (115 g) de verduras *baby* mistas

1 abacate cortado em fatias (opcional)

Molho de pimenta (opcional)

1 Fatie a baguete pela metade no comprido, depois fatie cada pedaço pela metade na horizontal. Tire um pouco dos miolos e reserve-os para outro uso (como farinha de rosca, por exemplo), pois isso reserva mais espaço para os recheios. Torre levemente o pão.

2 Espalhe o *homus* na parte de dentro das duas metades da baguete; coloque as hortaliças, as cebolas em conserva, os brotos de alfafa e as verduras na metade de baixo da baguete. Coloque então as fatias de abacate e bastante molho de pimenta, se decidir usá-lo. Feche com a metade de cima da baguete.

3 Corte os sanduíches e sirva, ou embrulhe-os bem apertados em papel-alumínio até o momento de consumi-los.



BACON DE SHIITAKE

RENDIMENTO: cerca de 1 xícara (aproximadamente 85 g) // TEMPO: 35 minutos

Use este substituto simples do bacon em hambúrgueres vegetarianos, sobre o macarrão com “queijo” ou nas nossas Pitas BATA (p. 77). Você também pode colocá-lo na pipoca ou usá-lo para enfeitar um prato de *tofu* mexido. Fatias mais finas resultam num bacon mais crocante, então pratique sua habilidade com facas nesta receita. Se você não usar óleo, os cogumelos ficarão moles e borrachentos em vez de crocantes.

1 pacote de 100 g de cogumelos shiitake (sem as bases), cortados em fatias o mais fino possível

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: omitir)

1 colher (chá) de xarope de bordo

1 colher (chá) de tamari SG com baixo teor de sódio

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

¼ de colher (chá) de alho em pó

¼ de colher (chá) de páprica defumada

1 Preaqueça o forno a 190 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Misture as fatias de shiitake, o azeite, o xarope de bordo, o tamari, a pimenta, o pó de alho e a páprica numa tigela média.

3 Disponha as fatias de cogumelo numa só camada e deixe assar por 30 minutos, sacudindo de 10 em 10 minutos, até que os cogumelos comecem a ficar crocantes. Retire do forno e deixe-os esfriar na assadeira antes de servir. (Os cogumelos podem ser armazenados num recipiente hermético por até 3 dias.)

NOTA: *Guarde as bases do shiitake limpas para fazer caldo de cogumelos. Eles são muito fibrosos para comer, mas (eles e outros pés de cogumelos) dão sabor aos caldos.*

Dica: No que diz respeito à limpeza dos cogumelos, há duas correntes de pensamento: a de lavar com água e a de esfregar com pano. O argumento contra lavar é que os cogumelos perdem a cor e ficam gosmentos. Por outro lado, somente esfregar é considerado anti-higiênico por algumas pessoas. Se eles estão sujos, não há nenhum problema em lavá-los usando uma peneira. Mas se eles estiverem razoavelmente limpos, você pode apenas esfregá-los com um pano de prato que não solte pelos ou com um pincel limpo para remover todos os resíduos.

HAMBÚRGUERES MATINAIS DE TEMPÊ

RENDIMENTO: 8 a 12 hambúrgueres // TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Estes hambúrgueres são o personagem principal do *brunch* em quase todos os finais de semana, em geral com um prato de *tofu* mexido e de batatas assadas. Guarde as sobras para fazer antecipadamente burritos para o café da manhã. Gostamos de usar o tempê de feijão-fradinho da Smiling Hara, o que também elimina a soja desta receita. Cozinhar o tempê brevemente no vapor corta um pouco o seu sabor amargo.

1 pacote de 227 g de tempê brevemente cozido no vapor se desejar, cortado em cubos

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de caldo)

1 colher (sopa) de missô vermelho

1 colher (chá) de sálvia seca

½ colher (chá) de alecrim seco

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

⅛ de colher (chá) de pimenta vermelha moída

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Coloque o tempê no copo do processador de alimentos. Acrescente o xarope de bordo, a farinha, o azeite, o missô, a sálvia, o alecrim, a pimenta-do-reino e a pimenta vermelha moída e bata em pulsos para misturar.

3 Transfira para uma tigela média e, com as mãos molhadas, forme 8 hambúrgueres grandes ou 12 hambúrgueres pequenos com a mistura.

4 Coloque os hambúrgueres na assadeira e asse-os por 30 minutos (para os hambúrgueres maiores) ou 20 minutos (para os menores), virando-os na metade do tempo. Sirva. (Os hambúrgueres podem ser mantidos na geladeira por até 5 dias.)

Variação: Faça um molho com os hambúrgueres salteando-os numa frigideira e quebrando-os em pedaços durante o processo. Assim que estiverem cozidos, acrescente ½ xícara (120 ml) de *Gravy* de Missô (p. 231) e ½ xícara (120 ml) de leite de amêndoas. Deixe cozinhar até que engrosse e forme bolhas, por cerca de 5 minutos, e sirva com batatas assadas ou com *Tofu* de Café da Manhã (p. 65).





TOFU DE CAFÉ DA MANHÃ

RENDIMENTO: 12 fatias // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Este *tofu* de café da manhã é uma versão portátil do *tofu* mexido, que – embora seja uma delícia – não é bom para transportar e necessita de supervisão durante o preparo no fogão. Embrulhe algumas fatias deste *tofu* numa tortilha de arroz integral ou faça um sanduíche com duas fatias de pão de grão germinado com um bom tanto de rúcula, abacate e até um pouco de sobras frias de legumes assados. Se você preparar uma boa leva durante o fim de semana, poderá preparar o café da manhã dos dias da semana seguinte em exatos 3 minutos. Embora prefiramos servir este *tofu* em temperatura ambiente ou direto da geladeira (ele fica mais firme quando gelado), ele também pode ser consumido logo depois de pronto.

2 pacotes de 454 g de *tofu* de grão germinado ou extrafirme (retire o líquido)

1 colher (sopa) de tamari SG com baixo teor de sódio

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

1 colher (chá) de cominho moído

½ colher (chá) de alho em pó

½ colher (chá) de cúrcuma moída

½ colher (chá) de *curry* amarelo em pó

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Corte cada um dos pacotes de *tofu* em 6 fatias. Seque-os cuidadosamente com um pano de prato, sem esfregar. Regue de modo uniforme com o tamari.

3 Misture a levedura nutricional, o cominho, o alho em pó, a cúrcuma, o *curry* e a pimenta-do-reino num recipiente retangular de armazenamento de alimentos com uma tampa que feche bem. Coloque as fatias de *tofu* no recipiente e agite com cuidado até que elas fiquem todas cobertas. (Pode ser que você tenha de abrir o recipiente e virar um pouco as fatias.) Deixe em repouso enquanto o forno preaquece. (O *tofu* marinado pode ser armazenado na geladeira por até 1 dia.)

4 Disponha as fatias de *tofu* na assadeira. Espalhe o restante do molho de tempero por cima. Deixe assar por 30 minutos, virando aos 15.

5 Sirva em temperatura ambiente ou direto da geladeira.

LINHA DE PRODUÇÃO DE BURRITOS DE CAFÉ DA MANHÃ

Quando tentamos fazer muitas coisas durante o nosso dia, aprendemos a focar somente naquilo que podemos controlar. E, por mais que não sejamos capazes de mudar a realidade de termos de acordar cedo, o café da manhã é uma das coisas sobre as quais temos controle absoluto. Se você corre de um lado para o outro como louco de manhã, tentando

se aprontar para um dia de treinos, trabalho e outras tarefas, estes burritos, que devem ser preparados com antecedência, são para você.

Gaste uma hora do fim de semana preparando estes burritos, e as suas manhãs dos dias da semana ficarão um pouco mais leves. Além de café da manhã, esta refeição de muitas porções salva o dia sempre que você precisa de um lanche rápido.

DICAS:

1. Apronte todos os ingredientes de antemão e deixe-os esfriar um pouco. Isso facilita a montagem dos burritos.
2. Aqueça as tortilhas ou os *wraps* para deixá-los mais maleáveis.
3. Mantenha o recheio o mais seco possível para não acabar com burritos encharcados.
4. Se a sua técnica de enrolar burritos não é perfeita, não se preocupe. Eles vão se assentando à medida que esfriam.
5. Burritos podem ser congelados por até três meses (é difícil que durem tanto tempo, no entanto). Assim que cada um estiver enrolado e frio, coloque-os em sacos de congelar ou em recipientes herméticos.
6. Para alcançar melhores resultados, deixe-os descongelar na geladeira por uma noite e então coloque-os no micro-ondas até que esquentem por inteiro, por cerca de 1 minuto. Você também pode aquecê-los num forno de torradas a 180 °C até que esquentem por inteiro, por cerca de 10 a 15 minutos.



BURRITO SIMPLES COM FEIJÃO

RENDIMENTO: 12 burritos

TEMPO: 1 hora para preparar, sem contar o tempo para fazer o Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento

Hortaliças salteadas (1 ou mais, o suficiente para encher de 1 a 2 xícaras/de 150 a 300 g), como:

- » 2 pimentões de qualquer cor
- » 1 cebola pequena
- » 1 maço de couve sem os caules
- » Um pacote de 283 g de cogumelos *crimini*

1½ xícara (390 g) de Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174)

1 batata-doce grande cortada em cubos e assada ou cozida no vapor

½ xícara (30 g) de levedura nutricional

½ xícara (120 g) de molho salsa

12 tortilhas integrais de 20 cm

1 xícara (245 g) de *homus* ou 1 xícara (240 ml) de “Queijo” de Castanha-de-Caju (p. 237)

1 Tire todo o excesso de líquido das hortalças salteadas. Misture o feijão, as hortalças salteadas, a batata-doce, a levedura nutricional e o molho salsa numa tigela. Reserve.

2 Disponha uma linha de montagem no balcão com as tortilhas, o *homus*, a mistura de feijão e hortalças e 12 quadrados de papel-manteiga ou alumínio.

3 Aqueça as tortilhas uma de cada vez. (Coloque-as no micro-ondas por cerca de 15 segundos cada ou no forno a 180 °C por 5 a 7 minutos envoltas num pano de prato úmido que não solte pelos.)

4 Espalhe o *homus* numa tortilha aquecida, então despeje ½ xícara (90 g) da mistura de feijão e hortalças. Enrole, começando por dobrar a ponta de cima e a de baixo para dentro e então os lados. Embrulhe bem com o papel-manteiga ou alumínio. Faça o mesmo com as tortilhas e o recheio restantes. Deixe esfriar e mantenha na geladeira por até 5 dias ou no congelador por até 2 meses.

RR: Use *homus* comprado pronto e feijão em lata sem o líquido e lavado.



Burritos simples com Feijão
p. 67

Burritos com Tofu de Café da Manhã
p. 69



BURRITOS COM TOFU DE CAFÉ DA MANHÃ

RENDIMENTO: 12 burritos // TEMPO: 1 hora para preparar, sem contar o tempo para fazer o *Tofu* de Café da Manhã

Hortaliças salteadas (1 ou mais, o suficiente para encher de 1 a 2 xícaras/de 150 a 300 g), como:

- » 2 pimentões de qualquer cor
- » 1 cebola pequena
- » 1 maço de couve sem os caules
- » Um pacote de 283 g de cogumelos *crimini*

1 batata-doce grande cortada em cubos e assada ou cozida no vapor

½ xícara (30 g) de levedura nutricional

12 tortilhas integrais de 20 cm

1 xícara (240 g) de *homus* ou 1 xícara de “Queijo” de Castanha-de-Caju (p. 237)

12 fatias de *Tofu* de Café da Manhã (p. 65)

1 Tire todo o excesso de líquido das hortalças salteadas. Misture as hortalças salteadas e os pedaços de batata-doce numa tigela com a levedura nutricional.

2 Disponha uma linha de montagem no balcão com as tortilhas, o *homus*, o *tofu*, as hortalças e 12 quadrados de papel-manteiga ou alumínio.

3 Aqueça as tortilhas uma de cada vez. (Coloque-as no micro-ondas por cerca de 15 segundos cada ou no forno a 180 °C por 5 a 7 minutos envoltas num pano de prato úmido que não solte pelos.)

4 Espalhe o *homus* numa tortilha aquecida, então coloque uma fatia de *tofu* e ½ xícara (90 g) da mistura de hortalças. Enrole, começando por dobrar a ponta de cima e a de baixo para dentro e então os lados. Embrulhe bem com o papel-manteiga ou alumínio. Faça o mesmo com as tortilhas e com o recheio restantes. Deixe esfriar e mantenha na geladeira por até 5 dias ou no congelador por até 2 meses.



QUICHE DE GRÃO-DE-BICO

RENDIMENTO: 2 quiches, cada um dá de 4 a 6 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 45 minutos para assar

Farinha de grão-de-bico é um dos nossos ingredientes favoritos para o café da manhã, pois substitui bem os ovos. Você pode fazer panquecas salgadas e pães chatos (ou achatados) com ela, e nós gostamos muito deste quiche, porque podemos prepará-lo de antemão e ele é bom para transportar. Enfeite-o como faria com uma frittata. Se for usar legumes “úmidos” como cebola, pimentão ou cogumelos, salteie-os antes para não acabar com um quiche encharcado.

2 xícaras (240 g) de farinha de grão-de-bico

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

1 colher (chá) de fermento químico SG

½ colher (chá) de sal

¼ de colher (chá) de cúrcuma moída

⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino

2 xícaras de verduras picadas finas (30 g de couve lisa, 70 g de couve crespa ou 60 g de espinafre, por exemplo)

3 dentes de alho triturados

2 xícaras (480 ml) de água

1 colher (sopa) de azeite de oliva, mais o suficiente para untar as fôrmas (SO: não usar)

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Unte duas assadeiras de torta com azeite (SO: use assadeiras de silicone para bolos).

2 Misture a farinha, a levedura, o fermento químico, o sal, a cúrcuma e a pimenta numa tigela grande. Acrescente e misture as verduras e o alho, depois a água e o azeite. A massa deve ficar com consistência de massa de panqueca. (A massa pode passar uma noite na geladeira. Pode ser que você tenha de adicionar até ¼ de xícara/60 ml de água para afiná-la na manhã seguinte.)

3 Despeje a massa nas assadeiras e asse por 45 minutos, ou até que estejam assadas por inteiro e possa enfiar um palito de dentes no meio e tirá-lo limpo. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos. Fatie e sirva. (Você pode guardar as sobras por até 3 dias embrulhando-as em papel-manteiga.)

Dica: Não queremos que a massa fique crua no meio. Farinha de grão-de-bico crua = leguminosas cruas, que podem causar problemas gastrointestinais



TOFU ASSADO COM HARISSA

rendimento: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Esta versão da *shakshuka*, o prato tradicional de ovos braseados do norte da África, feita com *tofu* é um dos poucos cafés da manhã salgados que *não é* propriamente portátil. No entanto, vale a pena esperar para comê-lo antes de sair de casa. O *tofu* absorve os sabores do molho de tomate temperado, que fica muito bom também quando absorvido por torradas, polenta ou pelos *Scones* Salgados com Alecrim e Pimenta-do-Reino (p. 53)

- 1 colher (sopa) azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 cebola amarela picada fina
- 1 pimentão vermelho ou amarelo, picado fino
- 3 dentes de alho triturados
- 1 colher de sopa de Harissa (p. 227)
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de cúrcuma moída
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 lata de 794 g de tomates cortados em cubos (com o líquido)
- 1 xícara (240 ml) de água
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
- 2 pacotes de 454 g de *tofu* de grão germinado ou extrafirme, escorridos e cortados em 12 fatias

1 Preaqueça o forno a 200 °C.

2 Coloque em fogo médio uma frigideira grande e funda que você possa depois levar ao forno. Aplique o óleo com um movimento giratório para cobrir a superfície da panela e acrescente a cebola. Salteie, mexendo sempre, até que a cebola comece a amolecer, por cerca de 5 minutos. Acrescente os pimentões e o alho e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Coloque a harissa e a cúrcuma e cozinhe até que fique cheiroso, por cerca de 2 minutos.

3 Acrescente o extrato de tomate e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre, até que escureça. Misture os tomates picados com o líquido, a água e o sal, acomode o *tofu* no molho e aumente o fogo para médio-alto. Assim que começar a borbulhar, tire do fogo, tampe e coloque no forno.

4 Deixe assar por 15 minutos, destampe e continue assando por mais 15 minutos, até que o molho fique com bolhas. Sirva.

Capítulo 4

JANTARES E REFEIÇÕES SUBSTANCIOSAS QUE SERVEM COMO COMBUSTÍVEL E APOIAM A RECUPERAÇÃO

Depois de trabalhar um dia inteiro e ainda treinar, tudo o que queremos é algo gostoso que nos sacie e que não leve a noite toda para preparar. Jantares substanciosos como Beterraba *Bourguignon* (Ensopado de Beterraba com Lentilha – p. 125), Tigela do Buda (p. 89) e Macarrão com “Queijo” e Pimentão Vermelho Assado (p. 117) o ajudam a se regenerar e se recuperar – ainda, ao mesmo tempo, satisfazendo o restante da família – para que possa sair no dia seguinte e fazer tudo outra vez.

Costuma-se repetir tanto o que vamos falar que chega a ser quase um clichê, mas faz tanto sentido que falaremos de novo: apesar de muitas pessoas verem a dieta à base de vegetais como algo restritivo – que simplesmente elimina alimentos – todos que a adotaram para valer sabem que o oposto é verdade. Quando você não pode mais se apoiar na velha carne com batatas, de uma hora para a outra você é forçado a experimentar coisas novas e maneiras inexploradas de se alimentar – e isso resulta em dezenas (se não centenas) de novos alimentos na sua dieta.

Você começa a planejar suas refeições levando em consideração os alimentos da época no mercado agrícola. Passa a maior parte do seu tempo de supermercado na seção de produtos agrícolas, buscando as frutas e hortaliças exóticas e desconhecias que costumava ignorar. Chega até a descobrir em sua região um supermercado asiático ou indiano e se diverte a valer da primeira vez que vai a esses lugares.

E como restaurantes como Outback e Red Lobster não te atraem mais, você sai em busca de algo novo e descobre o restaurante coreano que nunca fez questão de experimentar ou aquele incrível restaurante etíope que nunca nem soubera que ficava nas proximidades.

Essa experiência é o que tentamos capturar na lista de receitas que fazem parte deste livro, e principalmente nesta seção de pratos principais. Você vai reparar em muitas influências internacionais, apesar de termos dado à maioria das receitas nomes que parecem mais familiares. Sem a carne grelhada, o molho bulgogi evoluiu para Molho de Churrasco Coreano com *Tahine* (p. 230), e o ensopado etíope *shiro wot* virou o Ensopado de “Polenta” de Grão-de-Bico (p. 91). Nos inspiramos em pratos do mundo afora, tornando-os mais práticos para que se adequassem ao nosso horário, às nossas listas de compras e ao nosso gosto pessoal.

Como a alimentação à base de vegetais é para nós um estilo de vida, fomos naturalmente descobrindo pratos sem o uso de carne e “veganizados” pelo mundo afora durante as nossas respectivas viagens. Adoramos a experiência de sermos apresentados a novas comidas, e são essas experiências (e inspirações para receitas) que trazemos para casa das nossas viagens curtas e longas.

Muitas culinárias internacionais simplesmente combinam melhor com a alimentação à base de vegetais do que a típica dos Estados Unidos. No Japão, peixe é alimento básico e na Coreia, carne de porco é superpopular, mas hortaliças e cereais (quase sempre arroz branco, no entanto) ainda constituem mais da metade de quase todas as refeições. As tapas espanholas, os banquetes turcos de café da manhã e as travessas de arroz com feijão da Guatemala, todas essas receitas usam pouquíssima carne, o que faz com que ela seja um ingrediente fácil de se omitir quando preparamos estas receitas em casa.

E como comida se trata de mais do que simplesmente servir de combustível para o nosso corpo – é história, comunidade e, em muitos casos, um ato de amor –, repensar as nossas refeições favoritas da infância e as receitas de família como pratos à base de vegetais é uma forma de manter vivas as tradições. Também incluimos muitas dessas receitas confortantes e familiares.



SANDUÍCHE SUBSTANCIOSO DE LEGUMES

RENDIMENTO: 1 baguete, o suficiente para 4 sanduíches // TEMPO: 15 minutos

Esta é uma versão à base de vegetais de um sanduíche do sul da França, o *pan bagnat*. Dispensamos o atum tradicional, mas mantivemos todos os outros sabores. Se quiser, espalhe uma camada fina de *homus* dentro da baguete. Este sanduíche vai ficando mais gostoso à medida que marina, então coloque-o no seu bolso de ciclismo ou na sua mochila e devore-o ao meio-dia.

- 1 baguete de 340 g de massa fermentada ou de farinha integral
- 2 tomates fatiados
- 1 pepino fatiado, salgado e escorrido
- 1 xícara (260 g) de corações de alcachofra em lata ou congelados (descongelar), picados em pedaços irregulares
- 1 pimentão vermelho fatiado em anéis
- $\frac{1}{4}$ de uma cebola roxa pequena cortada em fatias finas
- $\frac{1}{3}$ de xícara (60 g) de azeitonas Kalamata sem caroço e picadas
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de pesto (como o da p. 233)
- Vinagre balsâmico

1 Fatie a baguete na metade horizontal (em dois pedaços mais curtos), depois fatie o $\frac{1}{3}$ de cima de cada uma das metades. Tire um pouco do miolo da metade de baixo e reserve-o para outro uso (como farinha de rosca, por exemplo).

2 Torre levemente.

3 Enquanto a baguete torra, misture os tomates, o pepino, os corações de alcachofra, o pimentão, a cebola e as azeitonas numa tigela média e tempere com sal e pimenta a gosto.

4 Espalhe a mistura na parte de baixo da baguete (tomando cuidado para não colocar muito líquido).

5 Espalhe o pesto na parte de cima da baguete. Regue a parte de baixo com um pouco de vinagre balsâmico, então feche com a parte de cima da baguete.

6 Embrulhe o sanduíche bem apertado com papel-manteiga e depois com papel-alumínio. Para obter o melhor sabor, deixe repousar por no mínimo 1 hora ou por até 12 horas. Fatie e sirva.







PITAS BATA (BACON, ALFACE, TOMATE E ABACATE)

RENDIMENTO: 4 sanduíches // TEMPO: 20 minutos

As pessoas fazem piadas sobre o fato de os veganos conseguirem fazer bacon com qualquer coisa, e nós fazemos mesmo – com qualquer coisa, desde cogumelos até coco e mesmo com algas marinhas. Dulce é uma alga marinha marrom-avermelhada que cresce no norte dos oceanos Atlântico e Pacífico. Como todas as algas marinhas, é uma boa fonte de vitaminas e minerais e contém uma grande quantidade de proteínas em proporção ao seu peso. Quando torrada, ela fica com textura de bacon. Nesta receita, a esmigalhamos e colocamos numa pita para criar uma versão à base de vegetais do BLT (o popular sanduíche norte-americano de bacon, *lettuce* and *tomato* – ou bacon, alface e tomate). Se você não é fã de algas, pode usar o Bacon de Shiitake (p. 62).

2 colheres (sopa) de óleo de coco (SO: não usar)

½ xícara (10 g) de alga dulce selecionada e separada ou 1 porção de Bacon de Shiitake (p. 62)

Algumas gotas de fumaça líquida

Sal e pimenta-do-reino

2 abacates fatiados

¼ de xícara (5 g) de folhas de coentro picadas

2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas

2 colheres (sopa) de suco de limão

4 pitas de trigo integral com 20 cm

4 xícaras (115 g) de verduras (verduras *baby* mistas ou alface-romana picada)

4 tomates italianos fatiados

1 Coloque uma frigideira grande de aço fundido em fogo médio. Assim que estiver quente, acrescente primeiro o óleo de coco e depois a alga dulce e a fumaça líquida. Agite para misturar. Cozinhe, mexendo sempre, até que a alga fique crocante, por cerca de 5 minutos. Tire do fogo e tempere com pimenta a gosto.

2 Amasse o abacate com o coentro, a cebolinha e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3 Fatie as pitas na metade e torre-as levemente. Abra-as com cuidado e reparta a mistura de abacate igualmente entre todos os pedaços. Reparta também as verduras, os tomates e a alga dulce em partes iguais entre as pitas e sirva.

NOTA: Acrescente uma pitada de páprica defumada para alcançar um sabor de bacon ainda mais defumado. A alga dulce crocante pura fica muito boa na pipoca com levedura nutricional, sal e pimenta.



ABÓBORA-ESPAGUETE RECHEADA

RENDIMENTO: 2 metades recheadas // TEMPO: 55 minutos

As abóboras são as tigelas da natureza; elas imploram para serem recheadas. Nesta receita, enchemos uma com tudo o que colocaríamos no macarrão para fazer um jantar rápido e bacana. Sempre colocamos esta receita no cardápio de inverno e preparamos a abóbora em dias que dedicamos para cozinhar. Asse a sua abóbora de antemão para que o jantar fique pronto rapidamente.

1 abóbora-espaguete grande

Sal e pimenta-do-reino

Ervas secas como orégano, manjerição ou funcho

2 pimentas vermelhas assadas e picadas

2 xícaras (55 g) de espinafre *baby* picado

1 xícara (165 g) de grão-de-bico cozido

½ xícara (130 g) de corações de alcachofra em lata ou congelados (descongelar), picados irregulares

¼ de xícara (45 g) de azeitonas Kalamata sem caroço

¼ de xícara (15 g) de tomates secos (armazenados sem óleo) picados

1 xícara (250 g) de molho de tomate ou Molho Marinara do Fim do Dia (p. 83)

Manjerição picado

Creme de Castanha-de-Caju (p. 236) (opcional)

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Corte a abóbora na metade, remova as sementes e salpique a parte de dentro a gosto com sal, pimenta e com as ervas da sua escolha. Coloque-a com o lado do corte para baixo na assadeira. Asse por cerca de 30 minutos ou até que a abóbora fique macia e assada por completo. A essa altura, deixe a abóbora esfriar e coloque-a na geladeira até a hora da refeição.

3 Enquanto a abóbora assa ou quando for comer, junte as pimentas vermelhas, as verduras, os grãos-de-bico, os corações de alcachofra, as azeitonas e os tomates secos numa tigela média.

4 Espalhe metade do molho marinara dentro das metades da abóbora e reparta a mistura da terceira etapa entre elas.

5 Coloque por cima o resto do molho marinara e deixe assar por 15 minutos, até que a abóbora fique quente por inteiro e o molho fique borbulhante. Tempere com o manjerição e sirva com o Creme de Castanha-de-Caju, se for usar.

NOTA: Alguns métodos culinários dizem para cozinhar a abóbora em água, mas isso pode resultar numa abóbora encharcada e sem gosto. Este método dá um pouco de cor ao lado do corte e, ao assar a abóbora com a parte do corte para baixo, a umidade é mantida.

RR: *Passe na seção de conservas a granel do mercado para adquirir pimentas assadas, tomates secos e azeitonas em quantidades pequenas.*





MACARRÃO DE UMA PANELA SÓ

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 25 minutos

Macarrão de uma panela só é o que há de popular no momento, e agora que desenvolvemos a receita de um, vemos o porquê! Suja-se apenas uma panela e o molho fica espesso e cremoso; é uma refeição rápida disfarçada de comida caseira. Você pode duvidar da magia da panela única da primeira vez, mas desde que mexa, mexa e mexa, você se converterá após o primeiro bocado. Você pode usar macarrões longos como espaguete, mas é um pouco mais complicado de fazer com que não grude. Se só tem disponível um macarrão de fios compridos em casa, quebre-o em pedaços de 5 cm antes.

454 g de macarrão integral pequeno como *penne*, *farfalle* ou *macaroni*, ou SG se for necessário

5 xícaras (1,2 litro) de água

1 lata de 425 g de feijão-branco, escorrido e lavado

1 lata de 411 g de tomates cortados em cubos (com o líquido) ou amassados

1 cebola amarela picada

1 pimentão vermelho ou amarelo picado

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1 colher (sopa) de Tempero Italiano (p. 224)

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo)

3 dentes de alho triturados

¼ de colher (chá) de pimenta vermelha moída (opcional)

1 maço de couve sem os caules e picado

1 xícara (42 g) de manjeriço fatiado (ver Nota)

½ xícara (90 g) de azeitonas Kalamata sem caroço e picadas

1 Coloque o macarrão, a água, o feijão, os tomates (com o líquido se estiver usando cortados em cubos), a cebola, o pimentão, o extrato de tomate, o Tempero Italiano, o azeite, o alho e a pimenta vermelha moída (se a estiver usando) numa panela grande ou numa frigideira profunda com tampa. Deixe ferver em fogo alto, mexendo sempre.

2 Diminua o fogo para médio-alto, acrescente a couve e deixe cozinhar ainda mexendo sempre, até que o macarrão fique *al dente*, por cerca de 10 minutos. (É sério: *Não* se esqueça de mexer ou o macarrão vai se agregar e engrossar. Se você esquecer a sua obrigação e isso acontecer, acrescente ¼ de xícara/60 ml de água ou de caldo para soltar o macarrão.)

3 Tire do fogo e deixe repousar por 5 minutos (já pode parar de mexer). Enfeite com o manjeriço e com as azeitonas e sirva.

NOTA: Para fatiar o manjeriço, coloque as folhas umas em cima das outras cuidadosamente, as enrole como um cigarro e fatie em tiras.

Dica: Economize tempo fervendo água numa chaleira elétrica enquanto faz os preparos. Acrescente à panela e continue seguindo as instruções.



MACARRÃO À MARINARA COM ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO CONDIMENTADAS

RENDIMENTO: 2 a 4 porções / faz cerca de 3 xícaras (720 g) de molho marinara TEMPO: 20 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Existem muitos substitutos veganos interessantes para a carne no mercado hoje em dia, mas, em sua maioria, são feitos com ingredientes que não consideramos alimentos integrais. Esta receita é uma versão mais limpa das almôndegas que fica com gosto de pepperoni, ao menos pelo que nos lembramos. Elas são sem soja e podem facilmente ser feitas sem glúten se usarmos farinha de rosca sem glúten, e o prato pode ser preparado sem glúten se usarmos macarrão sem glúten ou se não usarmos macarrão.

Nos dias em que você não está com vontade de comer molho pronto, mas também não está a fim de passar o dia todo cozinhando o molho em fogo brando, simplesmente faça este Molho Marinara do Fim do Dia, acrescentando as almôndegas, se as preparar de antemão. A receita funciona com tomates frescos ou em lata e fica pronta no tempo que leva para cozinhar o macarrão e abrir uma lata de feijão. Se os seus tomates são sem sal, você pode adicionar $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal antes de servir.

ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO CONDIMENTADAS

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60ml de caldo)
- $\frac{1}{2}$ cebola amarela triturada
- 2 colheres (chá) de orégano seco
- 1 colher (chá) de sementes de funcho
- 1 colher (chá) de alho em pó
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta vermelha moída
- 1 lata de 425 g de feijão-branco, sem o líquido e lavado
- Sal e pimenta-do-reino
- $\frac{1}{2}$ xícara (30 g) de farinha de rosca de pão integral (SG se for necessário)

MOLHO MARINARA DO FIM DO DIA

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de caldo de cogumelos)
- 1 punhado de folhas de manjeriço
- 3 dentes de alho triturados
- 1 lata de 784 g de tomates inteiros (reserve o líquido e pique ou amasse os tomates)
- Sal (opcional)
- Macarrão, SG se for necessário, na quantidade que quiser

1 Para fazer as almôndegas, preaqueça o forno a 180 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga (ver Nota).

2 Aqueça uma frigideira média em fogo médio e coloque o azeite. Acrescente a cebola e cozinhe, mexendo sempre, até que comece a amolecer, por cerca de 5 minutos.

3 Acrescente o orégano, as sementes de funcho, o alho em pó e a pimenta vermelha moída. Cozinhe até que solte cheiro, por cerca de mais 1 minuto. Tire do fogo e transfira para um processador de alimentos junto com o feijão.

4 Faça pulsar para misturar e tempere com sal e pimenta a gosto; acrescente a farinha de rosca. Pare de pulsar assim que os ingredientes se misturarem.

5 Usando uma colher de *cookies* de 60 ml (3 a 4 colheres de sopa), forme bolas (pode ser necessário molhar as mãos para que a massa não grude). Asse por 15 minutos, vire, e asse por mais 15 minutos ou até que fiquem com um tom dourado escuro.

6 Enquanto assa as almôndegas, faça o molho marinara: Coloque uma panela média em fogo médio-alto. Coloque o azeite na panela quente. Assim que ele estiver quente, acrescente o manjericão e o alho e cozinhe por 2 minutos, mexendo aleatoriamente. Misture os tomates com seu líquido, deixe alcançar a fervura e diminua para fogo baixo, tampe e cozinhe por mais 15 minutos. Tempere com sal, se quiser.

7 Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Sirva-o com as almôndegas e o molho marinara.

NOTA: *Para dispensar o óleo durante o processo de assar, usamos papel-manteiga escuro nas nossas assadeiras. Se preferir, você pode untar as assadeiras ou usar uma folha de silicone. Não substitua com papel encerado, pois ele queima (e deixa sua comida com gosto de giz de cera).*

Variação: Para um molho tipo Sardenha, coloque uma colher (chá) de sementes de funcho com o alho.





MACARRÃO SEM CARNE COM LENTILHA E COGUMELOS

RENDIMENTO: 2 a 4 porções / Faz cerca de 6 xícaras (2,4 litros) de molho // TEMPO: 1 hora

Muitas pessoas têm lembranças felizes da infância que envolvem espaguete com molho de carne, e não há motivo por que não devam encontrar esse mesmo conforto na versão à base de vegetais! A mistura de lentilha com cogumelos (*veganhesa*, com a sua permissão) traz muito sabor e uma textura substanciosa para este simples molho de macarrão. Sirva-o com macarrão integral ou polenta. O molho congela bem e pode ser facilmente preparado em grande escala para servir uma multidão. As sobras também podem ser servidas com um mingau simples no café da manhã.

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo de cogumelos)

1 cebola amarela grande cortada em cubos

2 cogumelos portobello ou 1 pacote de 283 g de cogumelos *crimini*, sem a base e picados finos

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

3 dentes de alho picados

1 colher (chá) de orégano

2½ xícaras (600 ml) de água

1 xícara (200 g) de lentilhas marrons (do tipo comum)

1 lata de 794 g de creme de tomates ou de tomates cortados em cubos com manjericão (com o líquido, se cortados em cubos)

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

Macarrão

Sal e pimenta-do-reino

Manjericão picado

1 Coloque uma panela grande em fogo médio. Adicione o azeite. Assim que ele estiver quente (ou que começar a borbulhar levemente), acrescente a cebola e os cogumelos. Tampe e deixe cozinhar até que os dois ingredientes fiquem moles, por cerca de 5 minutos. Coloque o extrato de tomate, o alho e o orégano e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo sem parar.

2 Misture a água e a lentilha. Deixe alcançar a fervura, diminua o fogo para médio-baixo e cozinhe por 5 minutos, com a tampa. Adicione os tomates (e o líquido, se os estiver usando cortado em cubos) e o vinagre. Troque a tampa, abaixe o fogo e cozinhe até que a lentilha fique molinha, por cerca de 30 minutos.

3 Prepare o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.

4 Tire o molho do fogo e tempere com sal e pimenta a gosto. Enfeite com o manjericão e sirva sobre o macarrão.

RR: Use lentilhas pré-cozidas, que vêm em lata ou em embalagens seladas, da geladeira de hortaliças do supermercado. Não acrescente a água à receita se optar por este caminho e

cozinhe o molho em fogo médio-baixo por 20 minutos, acrescentando as lentilhas ao fim só para aquecê-las.

NOTA: *Sempre examine suas leguminosas – lentilha, feijão e família – antes de usá-las em receitas. Se estiverem quebradas, enrugadas ou com uma aparência estranha, pode ser que levem mais tempo para cozinhar. Em alguns casos, elas podem nunca chegar a amolecer. (Esqueça-as e abra uma lata de feijão para o jantar!)*

Variação: Substitua os cogumelos por $\frac{1}{2}$ xícara (50 g) de nozes picadas finas.







LASANHA SIMPLIFICADA DE ESPINAFRE E COGUMELOS

RENDIMENTO: uma lasanha de 23 x 33 cm

TEMPO: 30 minutos para preparar, 1 hora para assar, sem contar o tempo para fazer o Creme de Castanha-de-Caju

Sem dúvida, lasanha não é um prato rápido, mas vale o esforço e alimenta uma multidão. Esta versão não usa substitutos veganos ou alimentos processados; em vez disso, é cheia de versões integrais dos ingredientes tradicionais. Não se esqueça de usar um molho pronto de boa qualidade (ou o nosso Molho Marinara do Fim do Dia).

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 cebola amarela cortada em cubos
- 2 dentes de alho triturados
- 2 embalagens de 283 g de cogumelos *crimini* sem a base e picados
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de orégano seco
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sementes de funcho
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- 3 xícaras (540 g) de feijão-branco cozido ou 2 latas de 425 g de feijão-branco, sem o líquido e lavado
- 1 pacote de 454 g de espinafre congelado, descongelado e enxugado com um pano de prato que não solte pelos
- $\frac{1}{2}$ xícara (30 g) de levedura nutricional
- 1 caixa com 255 g de massa de lasanha de trigo integral pré-cozida
- 2 potes de 680 g de molho marinara ou 2 porções do Molho Marinara do Fim do Dia (p. 83)
- 1 porção de Creme de Castanha-de-Caju
- Manjerição picado
- Pesto Vegano de Manjerição (p. 233) (opcional)

1 Preeaqueça o forno a 200 °C. Coloque uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o óleo, depois a cebola e o alho. Salteie, mexendo sempre, até que as cebolas amoleçam e comecem a ganhar cor, por cerca de 10 minutos. (SO: vá colocando caldo à medida que for necessário.) Transfira metade da mistura de cebola para uma tigela média e reserve.

2 Acrescente os cogumelos, o orégano, as sementes de funcho e $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal ao restante da mistura de cebola da frigideira. (SO: coloque mais um pouco de caldo.) Cozinhe, mexendo sempre, até que os cogumelos escureçam e soltem seu líquido, por cerca de 10 minutos. Tire do fogo.

3 Enquanto os cogumelos cozinham, coloque o feijão, o espinafre, a levedura nutricional e o $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal restante na tigela com a mistura de cebola. Misture bem.

4 Espalhe 1 xícara (240 g) de molho no fundo de uma travessa de 23 x 33 cm. Coloque por cima uma camada de massa de lasanha, $\frac{1}{3}$ da mistura de feijão e espinafre, $\frac{1}{3}$ da mistura de cogumelos e 1 xícara (240 g) de molho. (Quando o molho acabar em cada um dos potes, coloque $\frac{1}{2}$ xícara/120 ml de água, chacoalhe e reserve.) Repita mais duas vezes, então coloque por cima de tudo uma última camada de massa e de molho. Despeje a água

dos potes de molho, se estiver usando, pelas bordas e, por fim, coloque o Creme de Castanha-de-Caju.

5 Cubra com papel-manteiga e com uma assadeira virada e asse por 40 minutos. Descubra e asse por mais 10 minutos. Deixe esfriar por 20 minutos antes de cortar. Enfeite com o manjericão e o pesto, se o estiver usando, e sirva.

Dica: Use um ralador pequeno para ralar uma castanha-do-pará em cima da lasanha. Isto resulta em montinhos de tiras que lembram queijo parmesão.



FÓRMULA: TIGELA DE EMERGÊNCIA

RENDIMENTO: 1 tigela, mas é simples de fazer em maior quantidade

TEMPO: 10 minutos, sem contar o tempo de cozimento da quinoa

Uma mistura de salada e Um Cereal, Uma Verdura e Uma Leguminosa (p. 98), em certas noites esta tigela é o que nos impede de comer fora. Não há receita, somente uma fórmula – e uma oração de gratidão pela existência de fórmulas como esta quando estamos famintos e sem motivação para cozinhar. Se desejar, esmigalhe alga dulce tostada por cima para incrementar o sabor.

1 xícara (185 g) de quinoa cozida ou de qualquer cereal integral SG

1 xícara (110 g) de hortaliças cruas raladas ou picadas, como cenoura, cebola, pimentão e/ou pepino

½ abacate fatiado ou ¼ de xícara (60 g) de *homus* SG ou molho salsa

¼ de xícara (60 g) de chucrute ou *kimchi* comprado pronto

2 colheres (sopa) de levedura nutricional

1 colher (sopa) de suco de limão ou vinagre

Gergelim ou sementes de cânhamo

Coloque os ingredientes em camadas numa tigela e bom apetite.



TIGELA DO BUDA

RENDIMENTO: 1 tigela, mas é simples de fazer em maior quantidade para mais Budas!

TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo de cozimento da quinoa ou para fazer o Molho de Churrasco Coreano com *Tahine*

Em Asheville, na Carolina do Norte, há muitos restaurantes veganos e vegetarianos incríveis, mas só há uma Rosetta's Kitchen. Rosetta é uma instituição que vem servindo comida caseira e tigelas substanciosas cheias de hortaliças orgânicas locais desde 2002. A Tigela do Buda deles é leve e sacia, e esta é a nossa tentativa de recriá-la. Se algum dia passar por Asheville, faça um favor a si mesmo e experimente a original. Mas enquanto não o faz, esta tigela abundante satisfaz o seu estômago e a sua alma.

1 xícara (185 g a 195 g) de quinoa ou de arroz integral cozidos

115 g de *tofu* ou tempê – de qualquer tipo (de preferência assado depois de marinar no Molho/Marinada “Vita-B” para Pratos Salgados, p. 232)

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de Molho de Churrasco Coreano com *Tahine* (p. 230)

2 xícaras (60 g) de verduras *baby* mistas

$\frac{1}{2}$ xícara (55 g) de cenoura ou beterraba ralada

$\frac{1}{2}$ xícara (105 g) de broto de feijão-mungo

$\frac{1}{2}$ xícara (115 g) de chucrute ou *kimchi*

$\frac{1}{2}$ abacate fatiado

Gergelim ou sementes de cânhamo

Aqueça os cereais, o *tofu* e o molho e transfira-os para uma tigela. Coloque o resto dos ingredientes por cima. Bom apetite!



FEIJÃO-VERMELHO AO JERK

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo de cozimento do arroz

Confissão: esta receita começou como uma refeição semicaseira, que levava as sobras de meio pote de molho de tomate com manjerição e uma lata de feijões vermelhos. No fim das contas, acrescentar *jerk* une esses dois ingredientes tão distantes de forma tão boa que esta receita rápida agora é uma das nossas favoritas para as noites dos dias da semana, servida com arroz ou com macarrão, com ervilhas ou verduras cozidas no vapor. Se você gosta de comida apimentada, acrescente mais 1 ou 2 colheres (sopa) do Tempero *Jerk*.

1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)

1 cebola amarela grande cortada em cubos

2 colheres (sopa) de Tempero *Jerk* (p. 225)

1 lata de 411 g de tomates cortados em cubos (com o líquido)

1 lata de 425 g de feijão-vermelho, sem o líquido e lavado

$\frac{1}{2}$ pote de 680 g de molho marinara ou 1 lata de 411 g de molho de tomate

Sal e pimenta-do-reino

Arroz integral cozido ($\frac{1}{2}$ xícara/ 100 g por porção)

1 Coloque uma panela média em fogo médio-alto. Adicione o óleo de coco. Assim que ele derreter, acrescente a cebola. Cozinhe por 5 minutos, então misture o Tempero *Jerk*. Cozinhe por 1 minuto e acrescente os tomates cortados em cubos com seu líquido, o feijão e o molho marinara. Espere o líquido alcançar um estado de quase fervura, tampe e deixe cozinhar por 10 minutos.

2 Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o arroz.

ALERTA VERMELHO: *Feijões vermelhos não podem ser cozidos na panela de cozimento lento. Eles contêm um grupo de proteínas (lecitinas) que é tóxico a menos que os feijões sejam cozidos em altas temperaturas – cozinhar lentamente não é o bastante. Feijões em lata são seguros, pois são cozidos por inteiro em temperaturas apropriadas.*



ENSOPADO DE “POLENTA” DE GRÃO-DE-BICO

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 40 minutos

Este ensopado teve como inspiração a nossa afinidade com a farinha de grão-de-bico e o prato etíope *shiro wot*. O resultado final é um ensopado que parece ser feito de polenta e que pode ser consumido puro (mesmo no café da manhã) ou sobre legumes cozidos no vapor. Combine com pitas ou com arroz para uma refeição mais substancial.

Usamos Harissa (p. 227) na receita base, mas este prato funciona com quase todas as outras misturas de temperos listadas no começo do capítulo Para Melhorar o Sabor (ver pp. 221-47).

1 colher (sopa) de óleo (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)

2 colheres (sopa) de alguma mistura de temperos, como a Harissa (p. 227)

1 cebola amarela picada

2 xícaras (480 ml) de água

1 xícara (120 g) de farinha de grão-de-bico (deixar de molho em água por uma noite)

1 lata de 794 g de tomates cortados em cubos (com o líquido)

1 Coloque uma panela média em fogo médio. Adicione o óleo, coloque a mistura de temperos e cozinhe até que solte cheiro, por cerca de 1 minuto. Acrescente a cebola e cozinhe até que ela comece a amolecer, por cerca de 3 minutos.

2 Adicione a água e a farinha e então os tomates com seu líquido. Misture, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo a cada 10 minutos.

3 Tire do fogo e deixe em repouso por 10 minutos antes de servir.



FÓRMULA: CURRY SIMPLES E DELICIOSO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // 15 minutos para preparar, 25 minutos para cozinhar

Finalmente um *curry* simples que fica melhor que o dos restaurantes! O segredo? Açúcar e sal. (Não se preocupe, é só um pouquinho de cada.) Sem esses ingredientes, o calor dos temperos sobrecarrega o prato. O açúcar e o sal ajudam a completar o sabor. A gordura do leite de coco traz cremosidade e riqueza de sabor e é o contraste perfeito aos elementos picantes.

Esta é uma fórmula de *curry*. Use qualquer hortaliça que esteja na gaveta da sua geladeira – quanto mais, melhor. Você deve simplesmente colocar as hortaliças mais duras junto com as batatas e as mais moles depois. Se não tem lentilhas vermelhas à mão, pode usar qualquer tipo de feijão cozido ou em lata. Este *curry* deve ser consumido puro (é uma refeição bem balanceada), com arroz ou com pão naan.

- 1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 pimentão amarelo ou vermelho picado
- 1 cebola amarela picada
- 3 dentes de alho triturados
- 2 colheres (chá) de Garam Masala (p. 223, ou comprado pronto)
- 2 colheres (sopa) de *curry* amarelo em pó
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 batatas-doces picadas
- 2 batatas cerosas, como a ágata, picadas
- 2 cenouras picadas
- 1½ xícara (310 g) de lentilhas vermelhas, lavadas e sem o líquido
- 4 xícaras (960 ml) de água
- 1 maço pequeno de couve-flor com os ramos quebrados em partes pequenas
- $\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de leite de coco light ou integral
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de farinha de araruta
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de missô vermelho
- Manjericão ou folhas de coentro picados

1 Derreta o óleo de coco numa panela grande em fogo médio. Adicione o pimentão, a cebola e o alho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as hortaliças amoleçam, por cerca de 3 minutos. Acrescente o Garam Masala e o *curry* em pó, mexa para misturar e cozinhe até que solte cheiro, por cerca de 1 minuto.

2 Misture o extrato de tomate. Cozinhe, mexendo sempre, até que o extrato de tomate solte seu cheiro e comece a escurecer, por cerca de 1 minuto.

3 Acrescente as batatas-doces, as batatas cerosas, as cenouras e a lentilha. Mexa para misturar, acrescente a água e deixe o fogo alto. Assim que começar a ferver, deixe em fogo

médio e misture a couve-flor, o leite de coco e o açúcar.

4 Tampe a panela e deixe cozinhar até que as hortaliças fiquem macias, por cerca de 12 minutos. Tire do fogo.

5 Numa tigela pequena, misture a farinha de araruta, o suco de limão e o missô com $\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) do caldo da panela. Junte a mistura com o ensopado. Deixe esfriar até que o molho engrosse, por cerca de 10 minutos. Salpique com manjerição e sirva.







FÓRMULA: REFEIÇÃO DE FORNO (LEGUMES ASSADOS COM TOFU)

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Existe uma característica a respeito da cidade de Asheville que não se pode notar facilmente a menos que se tenha vivido aqui por um tempo: é uma floresta úmida temperada. Durante o verão, muitas vezes de tarde e no começo da noite a chuva vem de repente (e forte!) – ou seja, acender a grelha de carvão para o jantar pode ser arriscado. Esta refeição de forno se tornou substituta dos jantares de verão na grelha. Embora ela não dê aquela queimadinha e não defume como a grelha (no fim das contas nada disso faz bem para a saúde de qualquer maneira), ela deixa mais tempo livre na sua noite para acomodar um treino.

Combine este prato simples com qualquer molho que complemente a sua mistura de temperos. Veja mais ideias no Capítulo 5 (p. 129) e no Capítulo 8 (p. 221). Gostamos particularmente do *Gravy* de Missô (p. 231), do Vinagrete Clássico Francês (p. 153) e do Pesto Vegano de Manjerição (p. 233). Esta fórmula também fica boa com tempê.

680 g de 2 a 3 tipos de hortaliças, como:

- » Batata-doce, batata ou algum outro tubérculo
- » Cebola amarela ou roxa, pimentão ou bulbo de funcho
- » Repolho-roxo, brócolis ou couve-flor
- » Abobrinha ou alguma outra abóbora jovem, de casca mole
- » Milho fresco (cortar os grãos da espiga)
- » Chapéu de cogumelo portobello ou champignons sem a base

454 g de *tofu* extrafirme ou tempê

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo)

2 colheres (sopa) de alguma mistura de temperos (ver opções nas pp. 221-47; algo como Garam Masala, Tempero Multiuso de Ervas de Outono e de Inverno ou alguma mistura comprada pronta)

Sal e pimenta-do-reino

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.

2 Pique as hortaliças em pedaços de tamanho igual. Corte o *tofu* em cubos.

3 Reparta as hortaliças e o *tofu* entre as assadeiras preparadas anteriormente. Regue com o azeite e salpique os temperos de maneira uniforme sobre as assadeiras. Agite para envolver as hortaliças e o *tofu* com a mistura de temperos e tempere com sal e pimenta a gosto.

4 Deixe assar, sem cobrir, até que as hortaliças estejam cozidas por inteiro e comecem a dourar, por cerca de 30 minutos. (Vire as assadeiras aos 15 minutos para assar de maneira uniforme, se for necessário.) Sirva.

Dica: Para impedir que as hortaliças assadas sem óleo fiquem secas, coloque outro pedaço de papel-manteiga ou uma folha de silicone junto de outra assadeira sobre elas. Isso ajuda a manter a umidade.



TIGELAS DE ABACAXI E FEIJÃO-PRETO COM LEGUMES ASSADOS

RENDIMENTO: 2 tigelas grandes // TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para assar, sem contar o tempo de cozimento do feijão e para fazer o Molho Cremoso de Limão e Abacate

Estas simples tigelas de legumes assados com feijão-preto foram inspiradas no restaurante Salsa's de Asheville, que serve comida em tigelas de pedra vulcânica e em baldes gigantes de madeira. As opções veganas sempre levam no mínimo seis hortaliças diferentes, o que é muito legal, além do abacaxi, que torna o prato especial. Você também pode acrescentar abacate (pois isso nunca é má ideia).

- 2 batatas-doces cortadas em cubos
- 1 pacote de 284 g de abacaxi congelado (descongele e reserve o líquido)
- 2 pimentões vermelhos ou amarelos fatiados em tiras
- 1 cebola amarela em fatias finas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco derretido (SO: ¼ xícara/60 ml de caldo)
- 2 colheres (chá) de cominho moído
- O suco e as raspas da casca de 2 limões
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 xícaras (345 g) de feijão-preto cozido
- ¼ de xícara (60 ml) de água
- 1 porção de Molho Cremoso de Limão e Abacate (p. 151)
- ¼ de xícara de molho salsa
- 30 g de *chips* de banana-da-terra (opte pelo tipo assado)
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- Molho de pimenta SG (opcional)

- 1** Preaqueça o forno a 220 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
- 2** Coloque as batatas-doces em uma das assadeiras e o abacaxi, os pimentões e a cebola na outra. Regue as assadeiras de maneira uniforme com o óleo e salpique 1 colher de chá de cominho e metade do suco e das raspas da casca do limão-siciliano sobre ambas as assadeiras. Tempere com sal e pimenta.
- 3** Asse as batatas-doces por 30 minutos, mexendo na metade do tempo, e o abacaxi, os pimentões e a cebola por 20 minutos.
- 4** Nesse meio-tempo, aqueça o feijão-preto numa panela média em fogo médio com a água, a colher (chá) restante de cominho e o resto do suco e da casca de limão-siciliano. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 5** Divida as batatas-doces em duas tigelas e coloque por cima as hortaliças assadas, o abacaxi e o feijão.

6 Aplique o molho cremoso e, em cima de tudo, coloque o molho salsa, os *chips* de banana-da-terra e as sementes de abóbora. Sirva com molho de pimenta, se desejar.



CAÇAROLA DE ENCHILADA COM VERDURAS E FEIJÃO-CARIOCA

RENDIMENTO: 8 pedaços // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar, sem contar o tempo de cozimento do feijão ou para fazer o “Queijo” de Castanha-de-Caju

A comida tradicional mexicana não está, como costuma-se dizer, “mergulhada” em queijo derretido. Bom para nós, pois é bem fácil torná-la vegana. Esta caçarola rápida é a nossa versão para noites de dias cheios do nosso prato mexicano favorito, as enchiladas. Esta receita combina todos os sabores das enchiladas: o sabor defumado do molho chipotle, a cremosidade do queijo (de castanha-de-caju) e feijão à beça. Nós, é claro, incluímos muitas hortaliças para preparar uma refeição mais equilibrada que pode ser facilmente modificada; experimente usar temperos, tipos de feijão e verduras diferentes ou trocar as tortilhas/pitas de trigo integral por tortilhas de milho.

- 1 colher (chá) de azeite de oliva (SO: não usar)
- 1 cebola amarela cortada em cubos
- 1 maço de couve sem os caules e picado
- 2 colheres (chá) de Tempero para Tacos (p. 226)
- 3 xícaras (510 g) de feijão-carioca cozido ou 2 latas de 425 g, sem o líquido e lavado
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 pote de 454 g de molho salsa SG
- 12 tortilhas de milho
- ½ xícara (80 g) de “Queijo” de Castanha-de-Caju (p. 237, ou mais a gosto)
- Abacate cortado em cubos (opcional)
- Azeitonas pretas fatiadas (opcional)
- Folhas de coentro picadas (opcional)

- 1** Preaqueça o forno a 200 °C. Unte uma travessa de 23 x 33 cm com o azeite.
- 2** Coloque a cebola, a couve, o tempero para tacos e o feijão numa só camada. Tempere com sal e pimenta. Despeje metade do molho salsa de maneira uniforme sobre os feijões. Coloque as tortilhas por cima, em outra camada. Por cima de tudo, coloque o restante do molho salsa e o “Queijo” de Castanha-de-Caju.
- 3** Tampe com uma assadeira virada e deixe assar por cerca de 30 minutos, ou até que as hortaliças amoleçam e que o molho esteja borbulhando.
- 4** Retire do forno e deixe em repouso por 10 minutos. Corte e sirva com abacate, azeitonas e coentro se desejar.



FÓRMULA: UM CEREAL, UMA VERDURA E UMA LEGUMINOSA

RENDIMENTO: 1 tigela grande

TEMPO: de 20 minutos a 1 hora, dependendo do cereal que escolher, sem contar o tempo de cozimento do feijão

Um Cereal, uma Verdura e uma Leguminosa (também conhecida como A Refeição mais Perfeitamente Vegana do Mundo) é a base de muitas refeições do Atleta que não Come Carne. Com inúmeras alternativas de preparo (ver tabela, p. 99), é a rainha das refeições baratas, saudáveis, simples e que satisfazem. Cereais e leguminosas são bastante baratos se você os escolher com prudência e comprá-los em grandes quantidades. As verduras são mais caras, mas mesmo uma quantidade pequena pode contribuir com muito sabor, cor e contraste de textura (sem mencionar nutrientes superimportantes). As “verduras” nem mesmo precisam ser verdes. Você pode usar qualquer hortaliça – crua ou cozida – que tenha à mão.

Tempere com a combinação de sabores que puder imaginar ou só com sal e pimenta mesmo. Vá um passo além e salteie uma cebola ou uma pimenta com alho na panela antes de cozinhar o cereal para acentuar o sabor. Você pode usar leguminosas secas que já preparou ou mesmo misturar lentilha – que cozinha em pouco tempo – na panela do cereal.

Um Cereal (ver tabela; nossos favoritos são a quinoa e o arroz)

Sal marinho

Uma Verdura (ver tabela; a couve crespa ou lisa, que é cheia de nutrientes, é a nossa primeira opção)

Uma Leguminosa (ver tabela; cozida, a menos que for usar lentilhas que cozinham rápido)

Uma Mistura de Temperos (ver tabela) ou outra fonte de sabor como molho de pimenta, molho salsa, vinagre ou tamari (tudo a gosto)

Numa panela grande, cozinhe o cereal da sua escolha na quantidade apropriada de água (de acordo com as instruções da embalagem), com um pouquinho de sal. Quando estiver quase pronto, acrescente a verdura que escolheu. Enquanto o cereal seca ou amolece, acrescente a leguminosa. Então tempere com mais sal e com a mistura de temperos ou com qualquer outra fonte de sabor de sua preferência.

RR: Para preparar uma refeição em alguns minutos, compre verduras congeladas ou pré-lavadas em embalagem plástica; feijão em lata (sem o líquido e lavado antes de aquecer) e algum cereal pré-cozido.

RL: Prepare sua leguminosa e seu cereal a partir do zero. Se ficarem sobras de cereais e feijão, congele porções individuais para acelerar o preparo de futuras refeições.

Alguns dos nossos ingredientes e sabores favoritos:

UM CEREAL (½ XÍCARA)

Arroz integral (90 g)
Cevada (100 g)
Farro (105 g)
Painço (100 g)

Farinha de milho (70 g)
Quinoa (80 g)
Trigo ou trigo espelta (95 g)

UMA VERDURA (2 XÍCARAS, PICADA)

Acelga vermelha (70 g)
Brócolis (180 g)
Couve galega crespa (30 g)
Couve lisa (70 g)
Couve-chinesa (140 g)
Espinafre (80 g)
Macarrão de abobrinha (220 g)
Repolho (crespo, verde ou roxo; 140 g)

UMA LEGUMINOSA (1 XÍCARA, COZIDA)

Feijão-azuki (230 g)
Feijão-carioca (170 g)
Feijão-fradinho (165 g)
Feijão-preto (170 g)
Feijão-vermelho (175 g)
Grão-de-bico (165 g)
Lentilha (200 g)

UMA MISTURA DE TEMPEROS

Tempero Multiuso de Ervas de Outono e de Inverno (p. 229)
Endro e estragão frescos
Garam Masala (p. 223)
Harissa (p. 227)
Tempero Italiano (p. 224)
Tempero *Jerk* (p. 225)
Tempero para Tacos (p. 226)

8 VERDURAS Que Você Provavelmente não Come com Regularidade

Todos nós sabemos quanto é importante consumir verduras, mas é fácil usar sempre as mesmas (espinafre e couve, é claro). Em vez de usar apenas uma ou duas variedades de verdura, diversifique o seu repertório e certifique-se de que esteja se alimentando com um bom equilíbrio de micronutrientes. As verduras a seguir são aquelas às quais recorreremos quando decidimos mudar um pouco a nossa rotina.

RÚCULA:

De sabor intenso e ardido, a rúcula não é uma verdura que se mistura com o sabor de fundo. Esta verdura picante é cheia de vitamina A e de folato, e pode ser consumida cozida ou crua. Coloque-a em pizzas, faça pesto ou salteie com alho e, por cima, coloque pêssegos frescos, nozes e raspas de casca e suco de limão-siciliano.

Experimente espalhar Patê Espanhol de Pimentão Vermelho (Romesco) (p. 246) numa baguete torrada com rúcula e suco de limão-siciliano.

COUVE:

Conhecida por diminuir o colesterol e pelas suas propriedades anticancerígenas, a couve é uma verdura resistente e versátil, rica em vitaminas A, C e K; ela também fornece uma boa dose de cálcio. Salteie-a com cebola e alho e depois cozinhe em fogo brando no caldo de legumes até que amoleça. Ou retire o caule de uma folha grande, cozinhe um pouco no vapor e use-a para embrulhar tacos, burritos e sanduíches.

Experimente embrulhar um Hambúrgueres Picantes de Feijão-Preto e Beterraba (p. 108) numa folha de couve com um pouco de cebola roxa fatiada.

FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO:

As folhas de dente-de-leão (isso mesmo, o mato do seu quintal) são amargas e picantes; elas também são uma boa fonte de cálcio, ferro, potássio e zinco, além de vitaminas A, B, C e D. Diferente do espinafre e da acelga, as folhas de dente-de-leão contêm uma quantidade relativamente pequena de ácido oxálico, que pode interferir com a capacidade do seu corpo de absorver cálcio. Elas também são usadas tradicionalmente como erva medicinal para promover o funcionamento saudável do fígado e, por serem um diurético natural, são ótimas para reduzir o inchaço depois de corridas ou de viagens. (Nota: Não colha as do seu quintal. Plante sementes orgânicas no seu jardim ou compre no supermercado.)

Tente fazer a base das suas saladas metade de verduras amargas, como o dente-de-leão, e metade de alface mais suave, como alface-romana ou americana. As verduras amargas costumam conter mais nutrientes do que as mais suaves, mas também podem ser muito fortes para se comer cruas e puras.

ALFACE-DE-CORDEIRO:

Também chamada de alface-de-coelho, esta verdura é uma fonte vegetal fantástica de ácidos graxos ômega-3. Verde-escura e aveludada, com um sabor suave e acastanhado, fica melhor ao lado de outras verduras em saladas.

Experimente colocar alface-de-cordeiro numa salada com Vinagrete de Mirtilo e Nozes (p. 155)

MIZUNA:

Rica em vitamina C, esta espécie suave de mostarda japonesa pode ser encontrada em pacotes de verduras . Esta verdura leve e serrilhada também existe numa variedade roxa-avermelhada, e ambos os tipos têm um gosto picante suave que lembra uma mistura de couve e rúcula. Use-a crua em saladas ou pique e misture em qualquer sopa, ensopado ou prato de *tofu* mexido.

Experimente colocá-la num *wrap* com Hambúrgueres Matinais de Tempê (p. 63) e *Gravy* de Missô (p. 231).

URTIGA:

Aquela urtiga que nos queima nas trilhas é na verdade um superalimento. Uma xícara de urtiga contém 7 calorias, 2 gramas de proteína e 6 gramas de fibra alimentar, e fornece 8% do seu ferro diário (duas vezes mais do que o espinafre) e 42% do seu cálcio. A urtiga tem baixa quantidade de oxalatos, substâncias que impedem o corpo de absorver certos nutrientes, então você tem acesso real a todo esse cálcio! Além disso, ela contém vitamina C, que nos ajuda a absorver ferro. Uma vez cozida, ela para de queimar. Use luvas para manuseá-las e prepare-as como prepararia espinafre ou couve. (É possível encontrá-la em cooperativas agrícolas e em mercados de fazenda durante a primavera.) Misture com macarrão, suco e casca de limão-siciliano e Creme de Castanha-de-Caju (p. 236) para uma refeição deliciosa, rica em carboidratos.

Experimente colocar urtiga picada na Sopa de Missô Anti-Inflamatória (p. 112).

ACELGA COLORIDA:

Parte da mesma família da beterraba e da quinoa, a acelga é quase duas hortaliças numa só. A acelga colorida contém uma gama única de fitonutrientes e de antioxidantes, graças aos seus caules e veios multicoloridos; também é cheia de vitaminas A, C e K e de magnésio. Retire as folhas dos caules e prepare como prepararia o espinafre. Salteie os caules com cebola e faça sopas e ensopados ou use-os com *homus* ou manteiga de oleaginosas para fazer um lanche colorido. (Nota: Acelga contém grandes quantidades de ácido oxálico, que impede a absorção de nutrientes. No entanto, cozinhar a acelga no vapor ajuda a diminuir essa quantidade.)

Experimente substituir o repolho no Colcannon (p. 164) por acelga.

FOLHAS DE NABO:

Super-heroínas do cálcio, estas poderosas folhas contêm quase 20% do seu valor diário de cálcio por xícara – na verdade, o gosto amargo pelo qual são conhecidas ocorre por causa da grande quantidade de cálcio. Prepare-as da mesma forma que prepararia couve ou use-a no lugar da couve em qualquer receita quente ou que seja cozida. Cozinhá-las com cebola, alho ou temperos ajuda a diminuir o amargor sem perder os nutrientes.

Na receita Couve e Batata-doce ao Coco à Caribenha (p. 122), experimente substituir a couve por folhas de nabo.

POR QUE DEIXAR CEREAIS E LEGUMINOSAS DE MOLHO?

Os cereais e as leguminosas contêm quantidades variadas de fitato que, por sua vez, interfere com a capacidade do nosso corpo de acessar os nutrientes desses alimentos. Deixá-los de molho na água por uma noite com um pouco de ácido ajuda a remover uma porção do fitato e a diminuir o tempo de cozimento. É um processo que, assim que você faz algumas vezes, se torna natural. Toda noite, quando for fechar a cozinha (lavar os pratos e fazer os preparativos para as refeições e lanches do dia seguinte), dê uma olhada no seu plano de refeições e deixe de molho qualquer leguminosa ou cereal que esteja na lista para o dia seguinte. (Existem exceções raras para essa regra – como arroz de sushi – que não devem ser deixadas de molho.) Só leva 1 minuto e os benefícios à saúde e o tempo que isso economiza valem o esforço mínimo.

Assim que se faz: coloque as leguminosas ou os cereais numa tigela grande e cubra com água por no mínimo 5 cm. (Você pode colocar água fervente para acelerar o processo do molho, mas não é necessário.) Adicione um pouco de vinagre branco. Mexa um pouco para impedir que os grãos se agreguem e deixe em repouso. Antes de cozinhar, tire a água e lave até que não haja mais espuma. (O sabor do vinagre fica imperceptível depois de lavar.) Cozinhe normalmente, mas não se esqueça de que cereais deixados de molho podem cozinhar mais rápido, então fique de olho.

PARA QUÊ LAVAR QUINOA?

A quinoa é coberta de saponinas amargas e, embora não sejam prejudiciais, podem deixar um gosto levemente desagradável. Preferimos lavar a quinoa de molho por no

mínimo algumas horas, lavar até que a água saia transparente e depois tirar bem todo o líquido.

11 MANEIRAS DE TEMPERAR UM CEREAL, UMA VERDURA E UMA LEGUMINOSA:

1. **MOLHO SALSA CREMOSO:** Coloque molhos salsa e *homus* por cima, de preferência um tipo com pimentão vermelho assado.
2. **COCO, LIMÃO E FOLHAS DE COENTRO:** Coloque de 1 a 2 colheres (sopa) de leite de coco integral na tigela e misture, esprema meio limão por cima e termine salpicando o coentro.
3. **GERGELIM, TAMARI E GENGIBRE:** Rale gengibre a gosto em cada porção (comece com $\frac{1}{4}$ de colher de chá), junto de um pouco de gergelim e um fio de tamari e óleo de gergelim tostado (SO: *tahine* afinado com água).
4. **LIMÃO-SICILIANO E ALCAPARRA:** Acrescente o suco de meio limão-siciliano, 1 colher (sopa) de azeite (SO: $\frac{1}{4}$ de abacate amassado) e uma colher (chá) de alcaparras picadas.
5. **DEFUMADO E COM SABOR DE QUEIJO:** Coloque 1 colherada de *homus*, 2 colheres (sopa) de levedura nutricional e algumas boas pitadas de páprica defumada.
6. **A MODA ITALIANA:** Coloque orégano seco e manjerição na sua tigela, então coloque molho de tomate com manjerição por cima de tudo.
7. **VINAGRETE FRANCÊS:** Coloque o seu vinagrete favorito (ou o nosso Vinagrete Clássico Francês, p. 153) sobre o prato quente ou frio.
8. **TIPO TABULE:** Outra opção para pratos quentes ou frios. Misture com bastante salsinha lisa picada, suco de limão-siciliano e azeite (SO: não usar), junto de tomate e cebola roxa cortados em cubos.
9. **FRUTAS E OLEAGINOSAS:** Cozinhe com 1 colher (chá) de alecrim seco e uma colher (chá) de tomilho. Misture com oxococos secos ou uvas-passas e finalize com pedaços de noz ou noz-pecã por cima. (Também pode-se acrescentar 1 colher [chá] de pó de curry.)
10. **PESTO:** Coloque pesto comprado ou feito em casa sobre cada porção, como os das pp. 233-35.
11. **OUTRAS FONTES DE SABOR:** Veja mais opções no Capítulo 8!



TEMPÊ COM MANTEIGA DE AMENDOIM

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

No restaurante Rosetta's Kitchen, em Asheville, eles fazem um *tofu* com manteiga de amendoim que é uma delícia; porém, ele é cozido antes de ser banhado com o molho, então não é bem o combustível ideal para treinos (mas é um banquete para depois das corridas!). Com bastante tentativa e erro, desenvolvemos esta versão com tempê mais leve e levemente temperada. Cozinhar o tempê por um breve período de tempo no vapor diminui o seu sabor amargo. Este prato fica excelente com o nosso Molho de Churrasco Coreano com *Tahine* (p. 230). Sirva sobre purê de batatas e couve cozida no vapor ou numa pita (SG, se for necessário) com hortaliças assadas.

2 pacotes de tempê de 227 g, brevemente cozidos no vapor se desejar

½ xícara (130 g) de manteiga de amendoim natural (cremosa ou com pedaços)

⅓ de xícara (20 g) de levedura nutricional

1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano ou de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de tamari SG com baixo teor de sódio

½ colher (chá) de pimenta-do-reino

¼ de colher (chá) de sal

⅛ de colher (chá) pimenta-de-caiena em pó ou ¼ de colher (chá) de pimenta vermelha moída

De ⅓ a ½ xícara (80 a 120 ml) de água quente

1 Preaqueça o forno a 190 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Corte cada bloco de tempê em 8 fatias. Esmague levemente cada uma delas com a palma da mão para aumentar a superfície.

3 Num prato raso, misture a manteiga de amendoim, a levedura nutricional, o suco de limão-siciliano, o tamari, a pimenta-do-reino, o sal e a pimenta-de-caiena com água o suficiente para fazer um molho grosso. O molho deve ficar mais claro do que a manteiga de amendoim e mais fino do que ketchup. Se estiver muito grosso, acrescente água aos poucos com uma colher de sopa. Se ficar muito fino, coloque mais 1 ou 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim.

4 Mergulhe os pedaços de tempê no molho e coloque-os na assadeira preparada. Com uma colher, coloque o molho restante em cima das fatias de tempê.

5 Asse por 15 minutos, vire o tempê (se quiser), e asse por mais 15 minutos ou até que o molho vire uma casca no tempê e fique medianamente dourado. Sirva.

Variação: Para fazer *Tofu* com Manteiga de Amendoim, agite 454 g de *tofu* em cubos com 1 colher (sopa) de farinha de araruta e continue com a receita da maneira que está indicada.



HAMBÚRGUERES DE SAMOSA SEM CASCA

RENDIMENTO: 12 hambúrgueres // TEMPO: 15 minutos para preparar, 1 hora para cozinhar

Prefere a parte de dentro das samosas em vez do seu invólucro gorduroso, frito em imersão? Então você vai gostar destes hambúrgueres. Eles são ótimos quando servidos sozinhos, mas por não serem à base de leguminosas, você pode servi-los com lentilha vermelha cozida em fogo brando com Garam Masala (p. 223) e com um pouco de leite de coco para fazer uma refeição mais completa.

900 g de batatas cerosas, como a ágata

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de caldo)

1 cebola amarela grande picada

1 pimenta-jalapenho triturada (sem as sementes e as nervuras internas, para cortar a intensidade do sabor picante)

1 pedaço de 2,5 cm de gengibre ralado

2 dentes de alho triturados

1 colher (sopa) de Garam Masala (p. 223) feito em casa ou comprado pronto

1 colher (sopa) de cominho moído

1 colher (chá) de sementes de coentro moído

$\frac{3}{4}$ de colher (chá) de sal

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de cúrcuma moída

1½ xícara (200 g) de ervilhas congeladas, lavadas sob água fria até que descongelem parcialmente

1 Preaqueça o forno a 220 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Cozinhe as batatas em água fervente ou no vapor numa panela grande em fogo médio-alto até que fiquem macias, por cerca de 15 minutos. (Não as picamos, cozinhar as batatas inteiras faz com que retenham mais potássio.) Tire o líquido e reserve.

3 Coloque o azeite na panela que agora está vazia. Deixe o fogo médio e acrescente a cebola, a pimenta-jalapenho, o gengibre e o alho. Cozinhe, mexendo sempre, até que as cebolas amoleçam, por cerca de 3 minutos. Acrescente o Garam Masala, o cominho, o coentro, $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal, a pimenta-do-reino e a cúrcuma e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo sempre.

4 Transfira as batatas para uma tigela grande. Usando as mãos ou um amassador de batatas, amasse-as um pouco até que fiquem em pedaços pequenos que caibam na boca. Junte com a mistura de cebola e misture as ervilhas, com cuidado para não esmagá-las.

5 Com as mãos molhadas, forme 12 hambúrgueres com a mistura. Disponha-os na assadeira preparada e salpique com o $\frac{1}{4}$ de colher (chá) restante de sal. Asse os hambúrgueres por 30 minutos, virando-os na metade do tempo. Deixe esfriar por 5 minutos e sirva.

Dica: Nós usamos gengibre sempre; o macete a seguir economiza bastante tempo. Esfregue bem o gengibre orgânico, usando uma faca curta para raspar os pontos mais feios. Então use a parte de trás de uma colher (chá) para raspar o resto da casca. Pique rapidamente e coloque num liquidificador de alta velocidade com cerca de ¼ de xícara (60 ml) de água para cada pedaço de gengibre do tamanho de um polegar até que vire um líquido por completo. Peneire e congele numa fôrma de gelo. Assim que estiver congelado, tire os cubos de gengibre e coloque-os num recipiente hermeticamente fechado. *Voilà!* Cada cubo equivale a aproximadamente 1 colher (sopa). (Esse truque do liquidificador também funciona com alho, ervas frescas e cúrcuma fresca descascada – apenas pule a etapa da peneiração.)

HAMBÚRGUER DE FIM DE ANO

RENDIMENTO: 8 hambúrgueres

TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar, sem contar o tempo de cozimento do feijão

Estes hambúrgueres são ótimos para usar as sobras de hortaliças e têm gosto de fim de ano. Também não precisam de muita coisa: basta misturar e amassar, assar e comer. Cozinhar o tempê brevemente no vapor diminui o seu sabor amargo.

1 pacote de 227 g de tempê, picado irregular e brevemente cozido no vapor, se desejar

1½ xícara (270 g) de feijão-branco cozido

1 xícara (205 g) de abóbora-menina em cubos e assada

1 xícara (90 g) couve-de-bruxelas crua ou descongelada ralada

½ cebola amarela pequena cortada em cubos

½ xícara (60 g) de noz-pecã torrada e picada

¼ de xícara (30 g) de oxicocos secos

1 colher (sopa) de Tempero Multiuso de Ervas de Outono e de Inverno (p. 229)

Sal e pimenta-do-reino

8 pães de hambúrguer de trigo integral

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS:

Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)

Alface

Mostarda integral

Molho de oxicoco comprado pronto

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Junte o tempê, o feijão, a abóbora, a couve-de-bruxelas, a cebola, a noz-pecã, os oxicocos e a mistura de temperos num processador de alimentos. Faça pulsar algumas vezes, tempere com sal e pimenta e faça pulsar mais até que tudo se misture.

3 Com as mãos molhadas, pegue porções do tamanho de uma bola de tênis e molde-as em formato de hambúrguer. Coloque os hambúrgueres na assadeira.

4 Asse por 30 minutos ou até que os hambúrgueres fiquem com um tom dourado escuro, virando-os na metade do tempo. Sirva os hambúrgueres no pão com os acompanhamentos, se for consumi-los na hora, ou embrulhe-os para depois. (Os hambúrgueres podem ser mantidos na geladeira por até 3 dias ou em congelador por até 2 meses. Para congelar, empilhe os hambúrgueres com pedaços de papel-manteiga entre eles e guarde-os num recipiente hermético por até 2 meses.)





HAMBÚRGUERES PICANTES DE FEIJÃO-PRETO E BETERRABA

RENDIMENTO: 8 hambúrgueres // TEMPO: 20 minutos para preparar, 40 minutos para cozinhar

As “carnes” mais usadas em muitos hambúrgueres vegetarianos são a proteína de soja e a carne de glúten. Em vez delas, optamos por alimentos integrais – leguminosas, beterraba e arroz integral. O arroz é o ingrediente que dá a liga aos hambúrgueres e, ao lado das beterrabas e dos feijões, dá a textura meio consistente, característica dos hambúrgueres. Deixar a massa de hambúrguer em repouso na geladeira por ao menos uma hora ajuda na liga também. Se você não se preocupa tanto com isso (ou prefere comer seus hambúrgueres sobre verduras e sem pão), pule esta etapa para economizar tempo. Sirva-os com Batatas de Forno com Gergelim e Cúrcuma (p. 173).

- 1 lata de 425 g de feijão-preto, sem o líquido e lavado
- 1 xícara (195 g) de arroz integral cozido
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 2 colheres (sopa) de Tempero para Tacos (p. 226) ou de Harissa (p. 227)
- 1 beterraba descascada e ralada
- 1 cenoura descascada e ralada
- $\frac{1}{2}$ cebola amarela cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 3 dentes de alho triturados
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino
- 8 pães de hambúrguer

ACOMPANHAMENTOS OPCIONAIS:

- Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)
- Alface
- Fatias de tomate
- Picles ou chucrute
- Você Não Vai Acreditar que o Molho Rancheiro é de Castanha-de-Caju (p. 152)
- Mostarda integral
- Ketchup sem acréscimo de açúcar

- 1** Preaqueça o fogo a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.
- 2** Bata o feijão-preto e o arroz em pulsos num processador de alimentos até que se combinem bem. Transfira do processador para uma tigela média e reserve.
- 3** Aqueça uma frigideira média em fogo médio e coloque o azeite. Acrescente o tempero para tacos e cozinhe, mexendo sempre, até que solte cheiro, por cerca de 1 minuto.

4 Acrescente a beterraba, a cenoura e a cebola e cozinhe, mexendo sempre, até que as hortaliças amoleçam, por cerca de 5 minutos.

5 Acrescente o vinagre, o extrato de tomate e o alho e cozinhe até que o extrato escureça e engrosse, por cerca de 3 minutos. (Pode ser que fique um excesso de líquido na panela. Se ficar, use uma escumadeira quando for transferir as hortaliças na etapa seguinte, para impedir que os hambúrgueres fiquem encharcados.)

6 Tire do fogo e acrescente o sal; tempere com bastante pimenta. Combine a mistura de hortaliças com a mistura de arroz e feijão. Mexa (ou use as mãos) para misturar bem.

7 Com as mãos molhadas, molde pedaços da massa em 8 hambúrgueres, cada um com o volume aproximado de uma bola de tênis. (Se quiser, deixe os hambúrgueres crus na geladeira por 1 hora ou até o dia seguinte. A esta altura, você também pode congelá-los por até 3 meses. Antes de assá-los, deixe-os descongelarem na geladeira por uma noite.)

8 Disponha os hambúrgueres na assadeira preparada e deixe assar por 30 minutos, então vire-os e deixe assar por mais 10 minutos. Deixe esfriar por 10 minutos na assadeira (dessa maneira os hambúrgueres manterão melhor a liga e a integridade).

9 Sirva cada hambúrguer num pão com os acompanhamentos, ou embrulhe-os para consumir depois. (Os hambúrgueres prontos podem ser mantidos na geladeira por até 4 dias.)

Variação: Use uma colher de *cookies* para fazer 24 hambúrgueres pequenos.





TOFU EMPANADO COM PISTACHE

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para cozinhar

Quer impressionar o seu convidado, mas tem pouco tempo sobrando? Esta é a receita perfeita! Pistache, estragão e suco de limão-siciliano e um toque de mostarda de Dijon são ingredientes que transformam jantares simples em algo especial. Sirva com vagem cozida no vapor (chame-as de *haricots verts* se quiser manter a fachada de sofisticação) e quinoa para uma refeição completa inspirada nos bistrôs parisienses. Não precisa espremer o *tofu* nesta receita; basta secá-lo cuidadosamente. A umidade contribui na hora de empanar o *tofu*.

½ xícara (70 g) de pistaches torrados e sem as cascas (ver Nota)

¼ xícara (30 g) de farinha de rosca feita com pão de trigo integral ou SG se for necessário

1 chalota triturada

1 dente de alho triturado

1 colher (chá) de raspas de casca de limão-siciliano

½ colher (chá) de estragão seco

Sal e pimenta-do-reino

1 pacote de 454 g de *tofu* extrafirme ou de grão germinado, sem o líquido e cortado no comprimento em 8 fatias

1 colher (sopa) de mostarda de Dijon, SG se for necessário

1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano

1 Preaqueça o forno a 190 °C e forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Com um processador de alimentos (ou com uma faca), pique os pistaches até que fiquem do tamanho de migalhas de pão. Numa fôrma de torta, misture-os com a farinha de rosca, a chalota, o alho, a casca de limão-siciliano e o estragão. Tempere com sal e pimenta.

3 Tempere o *tofu* com sal e pimenta. Numa tigela pequena, misture a mostarda e o suco de limão-siciliano.

4 Espalhe a mistura de mostarda uniformemente sobre a parte de cima e sobre os lados do *tofu*, então passe cada uma das fatias sobre a mistura de farinha de rosca.

5 Coloque as fatias de *tofu* com o lado descoberto para baixo na assadeira. Salpique o resto da mistura de farinha de rosca uniformemente sobre as fatias. Asse até que a parte de cima fique dourada, por cerca de 20 minutos. Sirva.

NOTA: Se você só conseguir encontrar pistache salgado, não tempere a mistura de farinha de rosca com sal, como indicado na etapa 1.



SOPA DE MISSÔ ANTI-INFLAMATÓRIA

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar

Esta sopa é abundante em nutrição; cada um dos ingredientes foi especificamente escolhido pelas suas qualidades benéficas à saúde. Se não tem acesso a cogumelos secos, use frescos, mas coloque-os junto com a cebola. Cúrcuma é um anti-inflamatório poderosíssimo e benéfico para tudo, desde o fígado e o sistema gastrointestinal até as articulações, e a pimenta-do-reino ajuda o corpo a absorvê-la o máximo possível. Selecionamos hortaliças de cores variadas para que esta receita forneça diferentes antioxidantes e substâncias fitoquímicas.

- 1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 4 cenouras fatiadas em rodelas
- 1 cebola amarela grande picada
- 30 g de cogumelo shiitake seco, quebrado ou picado em um tamanho que dê para colocar na boca
- 4 dentes de alho triturados
- 2 colheres (chá) de cúrcuma moída
- 3 xícaras (720 ml) de água
- 2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
- $\frac{1}{2}$ xícara (95 g) de quinoa lavada e sem o líquido
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 pé de *bok choy* (ou *pak choy*) picado
- 1 xícara (70 g) de repolho-roxo picado fino
- $\frac{1}{4}$ de xícara (60 g) de missô vermelho SG
- 1 pimentão vermelho ou amarelo picado fino
- 3 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) em fatias finas

1 Coloque uma panela de ferro fundido grande ou uma panela de fundo pesado em fogo médio. Adicione o óleo, então coloque as cenouras e a cebola no óleo quente. Salteie, mexendo bastante, até que as hortaliças amoleçam, por cerca de 5 minutos.

2 Acrescente os cogumelos, o alho e a cúrcuma e misture.

3 Acrescente a água, o caldo, a quinoa e a pimenta, aumente o fogo para médio-alto, tampe e deixe cozinhar em quase fervura por 15 minutos.

4 Acrescente o *bok choy* e o repolho-roxo, abaixe o fogo para médio e tampe. Cozinhe até que as hortaliças amoleçam um pouco, por cerca de 3 minutos.

5 Tire a tampa e misture o missô. Tire do fogo, acrescente o pimentão e a cebolinha e sirva.

Dica: Colocar o missô no fim do processo de cozimento ajuda a proteger os probióticos delicados que ele contém.



SOPA DE ABÓBORA “ANTIDESPERDÍCIO”

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar, sem contar o tempo de cozimento do feijão

Deborah Madison, uma das grandes personalidades femininas da culinária vegetariana, é autora de um livro de receitas chamado *Greens*, inspirado no restaurante vegetariano que dirigiu na década de 1970. No livro, ela compartilha uma receita de caldo de abóbora que usa a parte cheia de fios e as sementes da abóbora com as hortaliças aromáticas de costume. Esta receita nos fez pensar: será que poderíamos usar o nosso liquidificador para fazer uma sopa de creme de abóbora usando a mesma técnica? No fim das contas, podíamos – e fizemos.

2 abóboras-morangas pequenas ou abóboras-meninas de 900 g

Sal e pimenta-do-reino

1 cebola amarela grande descascada e cortada em quatro

2 cenouras picadas irregulares

1 caule de aipo picado irregular

3 dentes de alho picados

2 folhas de louro

2 colheres (sopa) de sálvia fresca picada

As folhas de 3 ramos de tomilho fresco

As folhas de 2 ramos de alecrim fresco picadas finas

6 xícaras (1,4 litro) de água

2 xícaras (360 g) de feijão-branco cozido

2 colheres (sopa) de missô branco suave SG

1 Preaqueça o forno a 220 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Fatie a abóbora na metade. Retire as sementes e os fios que as seguram e transfira-os para uma panela grande. Tempere a abóbora com sal e pimenta e posicione-a na assadeira com o lado do corte para baixo.

3 Asse a abóbora até que fique macia, por cerca de 25 minutos. Tire do forno e vire-a com o lado do corte para cima (para esfriar mais rápido)

4 Enquanto a abóbora assa, coloque a cebola, as cenouras, o salsão, o alho, o louro, a sálvia, o tomilho, o alecrim e a água na panela com os fios e as sementes da abóbora. Assim que ferver, diminua o fogo para médio-baixo. Deixe cozinhar sem a tampa até que a abóbora termine de assar. Tire a panela do fogo e remova as folhas de louro.

5 Tire a polpa da abóbora assada, coloque no liquidificador e acrescente o conteúdo da panela e o feijão-branco. (Pode ser que tenha que dividir o processo em múltiplas etapas.) Bata até que vire um creme e coloque de volta na panela.

6 Misture o missô, tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.



SOPA DE BATATA COM ALHO E ALECRIM

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 15 minutos para preparar e 35 minutos para cozinhar, sem contar o tempo para fazer o Creme de Castanha-de-Caju

A sopa de batata é, em essência, um prato caseiro, mas este ingrediente principal pesado tem a tendência de suavizar os outros sabores e temperos. Além do feijão-branco, que colocamos para aumentar o valor nutricional, incluímos uma quantidade enorme de alho e de alecrim para que os sabores não sejam neutralizados. Esta sopa é boa para requeentar e congelar.

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: use $\frac{1}{4}$ de xícara/120 ml do caldo listado abaixo)

1 cebola amarela grande picada fina

1 caule de aipo picado fino

8 dentes de alho picados

As folhas de 2 ramos de alecrim trituradas

900 g de batatas cerosas, como a ágata, descascadas e cortadas em cubos

1 lata de 425 g de *cannellini*, sem o líquido e lavado

1 folha de louro

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)

4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes

$\frac{1}{4}$ de xícara (40 g) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236)

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal

1 Coloque uma panela média em fogo médio-alto. Adicione o azeite e acrescente a cebola, o aipo, o alho e o alecrim. Cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos. Acrescente as batatas, o feijão, o louro e $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de pimenta e misture. Adicione o caldo, deixe o fogo alto e espere ferver.

2 Diminua o fogo para médio-baixo, tampe e deixe cozinhar até que as batatas amoleçam, por cerca de 30 minutos. Tire do fogo e misture o Creme de Castanha-de-Caju. (Se você prefere uma textura mais cremosa, bata metade da sopa no liquidificador.)

3 Acrescente $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal e tempere com mais pimenta. Remova a folha de louro antes de servir.





LÁMEN QUASE INSTANTÂNEO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 15 minutos para preparar, 15 minutos para cozinhar

O lámen está redimido. Foi-se a era do lámen frito em imersão e dos saquinhos de sabor cheios de glutamato monossódico. Agora o negócio é umami, legumes e lámen integral. Tem até variedades que usam arroz integral ou tipos exóticos, como arroz roxo ou preto! Hoje em dia, há todo um mundo de lámens mais saudáveis, e eles ficam prontos quase tão rápido quanto os originais. Você pode usar a combinação de legumes que quiser. Incluímos também instruções para transformar este prato num “kit” de almoço (ver Dicas).

6 xícaras (1,4 litro) de caldo de legumes
1 cebola amarela pequena cortada em cubos
2 colheres (sopa) de alga *wakame* (opcional)
1 colher (chá) de gengibre fresco triturado ou ralado (mais a gosto)
1 colher (chá) de gergelim tostado
¼ de colher (chá) de pimenta vermelha moída (mais a gosto)
2 xícaras (140 g) de raminhos de brócolis
2 xícaras (140 g) de repolho-roxo ralado
2 cenouras picadas finas
½ xícara (115 g) de *kimchi*
227 g de *tofu* extrafirme em cubos ou 1½ xícara (345 g) de feijão-azuki cozido
2 pacotes de 80 g de lámen SG ou de macarrão soba
2 colheres (sopa) de missô vermelho SG (mais a gosto)
2 folhas de nori cortadas em tiras (opcional)
2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) em fatias finas
Folhas de coentro picadas

1 Ferva o caldo numa panela grande. Acrescente a cebola, a alga *wakame* (se for usar), o gengibre, o gergelim e a pimenta vermelha moída.

2 Diminua o fogo para médio e acrescente o brócolis, o repolho-roxo, as cenouras, o *kimchi* e o *tofu*. Deixe cozinhar por 3 minutos.

3 Acrescente o lámen, aumente o fogo para médio-alto e cozinhe por 5 minutos ou de acordo com as instruções da embalagem.

4 Tire do fogo. Misture o missô e sirva com o nori, as cebolinhas e o coentro.

NOTA: Você pode usar as hortaliças que quiser; experimente cogumelos secos, feijão-azuki e algas de tipos diferentes.

Dicas:

Para fazer “kits” de almoço, não cozinhe os ingredientes antes de montá-los. Reparta o gergelim, o gengibre, a pimenta vermelha moída, a alga *wakame*, as hortaliças, o *kimchi* e o *tofu* entre potes de conserva de boca larga de 1 litro ou recipientes de vidro para armazenamento de alimentos, também com o missô.

Guarde o lámen separadamente. O nori, a cebolinha e o coentro podem ser colocados nos potes ou guardados separadamente.

Quando for cozinhar, ferva a água (use uma chaleira elétrica). Coloque o lámen nos potes, cubra o conteúdo com água fervente e coloque a tampa, deixando-a frouxa. Deixe em infusão por 5 minutos, mexa e enfeite.

Você pode congelar estes kits para usá-los em dias cheios. A textura fica um pouco diferente e os probióticos do missô são neutralizados, mas não deixa de ser um almoço rápido e saudável.

MACARRÃO COM “QUEIJO” DE PIMENTÃO VERMELHO ASSADO

REDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 25 minutos, sem contar o tempo para fazer o “Queijo” de Pimentão Vermelho Assado

Esta versão mais leve e cheia de hortaliças do macarrão com queijo é rápida e bastante para um jantar no meio da semana, e até as crianças mais enjoadas vão pedir para repetir este prato. Ele fica pronto em menos de 30 minutos, mesmo se tiver de fazer o “Queijo” de Pimentão Vermelho Assado do zero. Esta é uma receita com bastante molho – se você acha que é muito molho para o seu gosto, guarde cerca de um terço dele para outro prato ou misture 450 g de brócolis ou couve-flor cozidos no vapor. Sirva com verduras salteadas ou brócolis cozido no vapor.

2 xícaras (280 g) de abóbora-menina em cubos (ver Dica)

454 g de macarrão integral pequeno

1 porção de “Queijo” de Pimentão Vermelho Assado (p. 237), já preparado, mas deixe no liquidificador sem esquentar

1 Cozinhe a abóbora na água ou no vapor numa panela média em fogo médio até que fique macia, por cerca de 10 minutos.

2 Cozinhe o macarrão seguindo as instruções da embalagem.

3 Enquanto o macarrão cozinha, misture a abóbora com o “Queijo” de Pimentão Vermelho no liquidificador. Acrescente o necessário da água do macarrão, até 1 xícara (240 ml), até que a mistura possa ser despejada, mas ainda esteja espessa. (Nós usamos $\frac{2}{3}$ de xícara /160 ml).

4 Tire o líquido do macarrão e reserve $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) do líquido.

5 Recoloque o macarrão na panela e acrescente o molho. Mexa para misturar e aqueça em fogo baixo até que o molho engrosse e comece a borbulhar, por cerca de 5 minutos. Se o molho ficar muito grosso, acrescente quanto for necessário do líquido que foi reservado. Sirva.

RR: Use abóbora-menina em lata ou cozinhe um pacote de abóbora congelada em cubos.

Dicas:

Em algumas pessoas, os amidos da abóbora-menina crua podem causar uma reação inofensiva, porém irritante, de coceira na pele. Se sua pele é sensível, use luvas para manusear a abóbora crua.

Corte fora a ponta do caule. Corte uma fatia fina da parte de baixo da abóbora para fazer uma superfície plana. Descasque-a com um descascador em forma de Y. Depois de descascar, corte-a na metade. Retire as sementes e use-as em compostagem ou torra-as para comê-las de lanche. Corte a abóbora em cubos e continue com a receita.





ENSOPADO DE FEIJÃO-FRADINHO E COUVE COM TAHINE CONDIMENTADO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 20 minutos para preparar e 40 minutos para cozinhar, sem contar o tempo de cozimento do feijão-fradinho

Este prato é inspirado nos ingredientes tradicionais norte-americanos do dia de Ano-Novo e numa receita de Isa Chandra Moskowitz.^[07] Começamos com uma base de cebola, cenouras e aipo (chamada de mirepoix), colocamos couve e feijão-fradinho numa camada em cima e, por cima de tudo, despejamos um molho *tahine* levemente condimentado e defumado. Você pode variar a quantidade de Sriracha de acordo com a sua tolerância ao sabor picante. Por mais que gostemos de usar pimentão verde nesta receita, sua textura e seu sabor forte podem ser demais. Você pode usar um pimentão vermelho, laranja ou amarelo, se preferir.

ENSOPADO

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo, mais se for necessário)
- 1 cebola amarela grande picada
- 1 pimentão verde grande picado
- 2 cenouras pequenas picadas
- 1 caule grande de aipo picado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- 1 folha de louro
- ¼ de colher (chá) de pimenta-de-caiena ou de pimenta vermelha moída
- 3 dentes de alho triturados
- 1 lata de 411 g de tomates assados no fogo (com o líquido)
- 1 xícara (200 g) de cevada perolada (deixar de molho; ver Nota)
- 1 colher (chá) de tamari com baixo teor de sódio
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 1 xícara (240 ml) de caldo de legumes
- 1 maço de couve sem os caules e picado
- 2 xícaras (330 g) de feijão-fradinho cozido (se usar enlatado, vá em frente e coloque duas latas de 425 g; a receita tolera bastante variação)
- 1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano
- Sal e pimenta-do-reino

TAHINE CONDIMENTADO

- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional
- De 1 a 2 colheres (sopa) de molho Sriracha
- 1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano
- 1 colher (sopa) de xarope de bordo
- ¼ de colher (chá) de fumaça líquida
- ¼ de xícara (60 g) de *tahine*
- De ¼ a ½ xícara (60 a 120 ml) de água
- Cebolinha fatiada

1 Para fazer o ensopado, aqueça o azeite numa panela de ferro em fogo médio-alto. Acrescente a cebola, o pimentão, as cenouras e o aipo e mexa para que todos os ingredientes fiquem recobertos de azeite. Cozinhe por 2 minutos, diminua o fogo para médio e tampe a panela. Cozinhe cuidadosamente as hortaliças por 5 minutos, mexendo mais ou menos a cada 1 minuto. (SO: vá acrescentando caldo à medida que ele evapora da panela.)

2 Acrescente o tomilho, o louro e a pimenta-de-caiena e depois o alho. Mexa e cozinhe por 2 minutos.

3 Acrescente os tomates com seu líquido, a cevada e o tamari. Cozinhe, mexendo sempre, até que a umidade evapore, por cerca de 3 minutos.

4 Acrescente a água, o caldo e a couve. Deixe o fogo alto e, assim que ferver, diminua o fogo para médio-baixo. Tampe e deixe cozinhar por 15 minutos.

5 Misture o feijão-fradinho. Tire do fogo e deixe repousar por 15 minutos. Remova a folha de louro. Misture o suco de limão-siciliano e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

6 Enquanto o ensopado repousa, faça o molho. Misture a levedura nutricional, o Sriracha, o suco de limão-siciliano, o xarope de bordo, a fumaça líquida e o *tahine* num pote que feche bem. (Colocar os outros ingredientes antes do *tahine* impede que ele grude no fundo do pote.) Acrescente a água aos poucos com uma colher (sopa), chacoalhando para misturar, até que o molho possa ser despejado, mas ainda grude na colher. Deixe na geladeira até o momento de servir.

7 Coloque o molho e a cebolinha por cima do ensopado e sirva.

NOTA: *Se não quiser deixar a cevada de molho, não há problema; apenas lave-a bem. Faça questão de usar cevada perolada nesta receita. Ela cozinha mais rápido pois tem o farelo parcialmente removido. A cevada perolada ainda contém bastante fibras, mas fica pronta em muito menos tempo.*

Dica: Quer usar menos sal? Acrescente ácidos. Quantas vezes você já não sentou para comer, deu a primeira mordida e imediatamente pegou o sal para dar uma incrementada no sabor? Em vez do sal, uma maneira mais saudável para acentuar o sabor é acrescentar algum ácido; um truque que os chefs usam sempre. Um fio de vinagre balsâmico, uma espirrada de vinagre de maçã ou um limão espremido ao final do preparo (ou já na mesa) pode ajudar a fazer a combinação entre os sabores e a gerar contraste. E a sua pressão sanguínea vai agradecer!



DAL BÁSICO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 10 minutos para preparar, 1 hora para cozinhar, sem contar o tempo para deixar as leguminosas de molho

Este ensopado de leguminosas e arroz é muito simples, mas incrivelmente reconfortante. É leve no estômago de quem está se recuperando de um dia duro de exercícios e pode até servir de café da manhã! Fique à vontade para acrescentar molho *chutney* ou um pouco de Conserva Rápida de Cebolas (p. 240) para acentuar ainda mais o sabor.

Em quase todas as versões sem o uso de óleo nós “salteamos” em caldo, mas aqui buscamos realçar mais o sabor dos temperos, então optamos por usar leite de coco.

Cozinhar os temperos na gordura ajuda a fazer com que eles liberem seus óleos voláteis, resultando num sabor mais intenso – o processo que se chama “refogar”. Usar um pouquinho de gordura também ajuda o corpo a absorver mais dos componentes solúveis em gordura presentes nos temperos.

- 1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: 1 colher [sopa] da parte sólida do leite de coco integral), mais para servir
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco triturado ou ralado
- 4 dentes de alho triturados
- 1 pimenta-jalapenho triturada, sem as sementes e a nervura, para diminuir o sabor picante
- ½ colher (chá) de cominho moído
- ½ colher (chá) de cúrcuma moída
- 1 xícara (200 g) de ervilha-amarela partida ou de lentilha (deixar de molho por uma noite e tirar a água)
- ½ xícara (200 g) de arroz basmati integral
- 4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes ou de água, mais se for necessário
- Sal e pimenta
- Suco fresco de limão
- Folhas de coentro picadas

1 Coloque uma panela grande em fogo médio. Derreta o óleo e acrescente o gengibre, o alho, a pimenta-jalapenho, o cominho e a cúrcuma. Refogue até que os temperos soltem cheiro, por cerca de 2 minutos.

2 Acrescente as ervilhas e o arroz. Misture mexendo e depois acrescente o caldo. Aumente o fogo para médio-alto e, assim que ferver, abaixe fogo. Deixe cozinhar com a tampa semiaberta até que a lentilha e o arroz fiquem macios, por cerca de 1 hora. (Acrescente mais caldo se preferir uma consistência que lembre mais a de uma sopa.)

3 Tempere com sal e pimenta, regue com um pouco de suco de limão e de óleo de coco, salpique com o coentro e sirva. (O *dal* pode ser guardado na geladeira por até 5 dias.)



COUVE E BATATA-DOCE AO COCO À CARIBENHA

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 20 minutos para preparar, 35 minutos para cozinhar

Os diversos tipos de couve crescem muito bem aqui no sul dos Estados Unidos, onde vivemos; eles são baratos nos mercados rurais e na comunidade agrícola. Assim que ficamos sabendo da couve tipo *callaloo*, que vem do Caribe, esta receita virou uma de nossas favoritas. Para fortalecê-la, usamos feijão. Se quiser, sirva sobre arroz.

1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: 1 colher [sopa] de leite de coco *light* ou integral e caldo na medida em que for necessário)

1 cebola amarela cortada em cubos

3 dentes de alho picados

½ colher (chá) de pimenta vermelha moída

2 maços de couve (cerca de 900 g) sem os caules e com as folhas picadas em quadrados de 2,5 cm

1 batata-doce grande descascada e cortada em cubos

1 lata de 425 g de feijão-vermelho ou grão-de-bico, sem o líquido e lavado

1 lata de 411 g de tomates cortados em cubos com o líquido

1½ xícara (360 ml) de água (ver Dica)

½ xícara (120 ml) de leite de coco *light* ou integral

Sal e pimenta-do-reino

1 Derreta o óleo numa frigideira grande e funda em fogo médio. Acrescente a cebola, o alho e a pimenta vermelha moída. Cozinhe em fogo médio por 3 minutos, então misture a couve e a batata-doce. Acrescente o feijão, os tomates com seu líquido, a água e o leite de coco.

2 Espere ferver, diminua o fogo para médio-baixo e deixe cozinhar com a tampa, até que a couve e a batata-doce fiquem macias, por cerca de 30 minutos.

3 Tempere com sal e pimenta e sirva.

Dica: Não desperdice o que é bom. Encha a lata de tomates, onde cabe cerca de 1½ xícara, e use-a para medir a água que será usada na receita.







BETERRABA BOURGUIGNON (ENSOPADO DE BETERRABA COM LENTILHA)

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 20 minutos para preparar, 45 minutos para cozinhar, sem contar o tempo para deixar a lentilha de molho

Este ensopado é rico e substancioso, ideal para noites frias depois de longas corridas. Inspirado na receita disponível no blog *Green Kitchen Stories*, a nossa versão é simplificada e a lentilha e a beterraba desempenham papéis de igual importância; também incluímos missô para aumentar a complexidade do sabor. Uma combinação de lentilhas marrons e vermelhas ou francesas (lentilha verde) ajuda a engrossar o ensopado sem precisarmos acrescentar farinha ou farinha de araruta. (Fique à vontade para usar somente lentilha marrom ou francesa se não tiver da vermelha, mas não use só lentilha vermelha, pois vai acabar com uma pasta!) Certifique-se de cortar as hortaliças em pedaços de cerca de 2,5 cm.

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de caldo)
- 1 cebola amarela picada
- 1 pacote de 283 g de cogumelos *crimini* ou champignon branco sem a parte de baixo dos pés e fatiados (ver Nota)
- 2 caules de aipo picados
- 3 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)
- $\frac{1}{4}$ de xícara (65 g) de extrato de tomate
- 1 xícara (240 ml) de vinho tinto seco
- 4 batatas cerosas, como a ágata, descascadas e picadas
- 3 beterrabas picadas
- 3 cenouras picadas
- 3 xícaras (720 ml) de água
- 1 xícara (200 g) de lentilhas de diversos tipos (deixar de molho por uma noite, tirar a água e lavar)
- 30 g de cogumelos secos quebrados em pedaços
- 2 folhas de louro
- 2 colheres (sopa) de missô vermelho SG
- Sal

1 Aqueça o azeite numa panela grande em fogo médio. Acrescente a cebola e cozinhe até que comece a ficar macia e soltar cheiro, por cerca de 3 minutos. Adicione os cogumelos, o aipo, o alho, o alecrim, o tomilho e $\frac{1}{2}$ colher (chá) de pimenta. Cozinhe até que os cogumelos escureçam e as hortaliças amoleçam, por cerca de 5 minutos.

2 Acrescente o extrato de tomate e cozinhe, mexendo constantemente, até que ele escureça, por cerca de 2 minutos. Adicione o vinho tinto e raspe o fundo da panela para remover tudo o que grudou. Acrescente as batatas, as beterrabas, as cenouras, a água, as lentilhas, os cogumelos secos e as folhas de louro.

3 Aumente o fogo para médio-alto e espere ferver; assim que começar a ferver, tampe e abaixe o fogo. Deixe cozinhar até que as hortaliças fiquem macias ao seu gosto e até que as lentilhas cozinhem, por cerca de 30 minutos. Remova as folhas de louro. Misture o missô e tempere com sal e mais pimenta a gosto. Sirva.

NOTA: *Guarde a parte de baixo limpa que cortou dos pés ou estipe dos cogumelos para fazer caldo, ou desidrate-as e moa para usar como fonte instantânea de sabor em caldos e sopas.*



ENSOPADO FRANCÊS DE CEBOLA COM COGUMELOS

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 1 hora e 15 minutos para cozinhar, sem contar o tempo de cozimento do feijão e para fazer o Creme de Castanha-de-Caju

A sopa de cebola tradicional francesa (*soupe à l'oignon*) emprega um caldo de carne muito saboroso para complementar a complexidade do próprio sabor; em vez da carne, a nossa versão à base de vegetais faz uso de duas variedades de cogumelos e de caldo de cogumelos para essa finalidade. Eliminamos parte do trabalho de caramelizar as cebolas usando o forno. E não esquecemos da melhor parte: uma camada grossa de Creme de Castanha-de-Caju é espalhada em torradas de massa fermentada; essas torradas são então gratinadas e colocadas em cada uma das tigelas com o ensopado. *Oui, oui!*

3 cebolas amarelas grandes fatiadas

1 pacote de 283 g de cogumelos *crimini* sem a parte de baixo dos pés e fatiados

4 xícaras (960 ml) de caldo de cogumelos

6 ramos de tomilho fresco

As folhas de 2 ramos de alecrim fresco picadas finas

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)

¼ de xícara (60 ml) de vinho tinto, como Cabernet ou Zinfandel

1 colher (sopa) de farinha de araruta

3 xícaras (530 g) de feijão *cannellini* cozido ou (690 g) de feijão-azuki cozido

30 g de cogumelos secos, quebrados em pedaços que dê para colocar na boca

1 xícara (240 ml) de água

Sal

½ xícara (80 g) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236)

4 fatias de pão de massa fermentada (SG: 4 fatias de pão SG)

1 Preaqueça o forno a 220 °C.

2 Misture as cebolas, os cogumelos *crimini*, 1 xícara do caldo, o tomilho, o alecrim e ¼ de colher (chá) de pimenta numa panela de ferro grande. Tampe e deixe no forno por 1 hora, mexendo e raspando os lados da panela a cada 20 minutos. Acrescente o vinho aos 40 minutos.

3 Tire a panela do forno e coloque-a no fogão em fogo médio-alto. Preaqueça o gratinador do forno.

4 Acrescente a farinha de araruta e misture cuidadosamente, então acrescente o feijão, os cogumelos secos, a água e as 3 xícaras restantes de caldo. Espere até que ferva suavemente, então cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos. Tire do fogo e tempere com sal e pimenta a gosto.

5 Reparta o Creme de Castanha-de-Caju igualmente entre as fatias de pão e coloque-as para gratinar até que o pão esteja torrado e o Creme de Castanha-de-Caju fique num tom

dourado escuro. Coloque uma fatia de pão em cima de cada uma das tigelas de ensopado e sirva.

SOBRAS E WRAPS:

Energia Rápida para as Atividades do Dia a Dia

A maioria das pessoas não pode se dar ao luxo de cozinhar uma refeição no meio do dia de trabalho. Apesar disso, o almoço não é hora de desistir do seu compromisso com a alimentação boa e saudável e apelar para um sanduíche de manteiga de amendoim e geleia ou para uma lata de sopa de legumes.

Nós dois somos adeptos de preparar o dobro de refeições durante a noite, guardar as sobras para o almoço do dia seguinte e incrementá-las para impedir que as nossas papilas gustativas fiquem entediadas. Você pode reparar ao longo do livro que incluímos dicas do que fazer com as sobras – e você deve, sem dúvida, considerá-las como sobras intencionais em vez de restos de comida que ficam jogados na geladeira, que você não quer desperdiçar.

Seu almoço – ou qualquer que seja a refeição que fizer com esse excesso de alimentos – deve ser algo digno de expectativa.

Cinco Maneiras de Fazer com que o Jantar do Dia Anterior FIQUE AINDA MELHOR HOJE

1

FAÇA UM *WRAP*

Grandes apetites às vezes resultam em poucas sobras, mesmo quando cozinhamos porções adicionais intencionalmente. Se acabar sobrando menos do que você esperava, não há problema. Use o que restou do ensopado, das hortaliças assadas ou dos *nuggets* de tempê como recheio para um *wrap*, ao lado de algumas verduras e do seu molho favorito.

2

USE UMA TIGELA DE ARROZ

A Refeição de Forno (ver p. 95) da noite anterior pode ser combinada com legumes crus e ralados, como cenoura, pepino ou beterraba e uma colherada de arroz integral. Coloque abacate ou *homus* e molho de pimenta ou molho salsa por cima de tudo, e terá uma refeição nova para o almoço.

3

PENSE NA BASE E VÁ ALÉM DO PÃO

As bases tradicionais, como batata assada (doce ou normal), arroz integral, quinoa e mesmo pitas assadas ou tortilhas podem ser usadas com o jantar versão 2.0. Se usou

quinoa na noite anterior, use pitas hoje.

Bônus: Fazer um *wrap* com o jantar da noite anterior pode convencer os enjoados, como Matt descobriu com seu filho. Num prato? De jeito nenhum. Mas num *wrap* com um pouco de Conserva Rápida de Cebolas (p. 240)? Sem dúvida!

4

ACRESCENTE ALGO ESPECIAL

Por acaso você já passou por aqueles momentos em que está comendo e sente vontade de mais alguma coisa – tipo *Gravy* de Missô (p. 231), Conserva Rápida de Cebolas (p. 240) ou Creme de Castanha-de-Caju (p. 236) – para dar uma turbinada na sua refeição? Ou quando está na metade do prato e imagina como ficaria com *homus* em vez de molho salsa? Com sobras intencionais você pode ter uma segunda chance, então use-as!

5

COMA VERDURAS

Quando pensamos em *wraps*, muitas pessoas pensam em tortilhas. Mas você pode usar alface ou outras verduras folhosas para fazer uma espécie de salada portátil para variar e para ingerir uma dose extra de micronutrientes. Experimente enrolar Tempê com Manteiga de Amendoim (p. 104) numa folha de couve cozida no vapor (sem o caule) em vez de numa tortilha. Enfie Caçarola de Enchilada com Verduras e Feijão-Carioca (p. 97) numa folha de alface-romana com molho salsa. Misture *Tofu* Empanado com Pistache (p. 111) com legumes e Vinagrete Clássico Francês (p. 153) e envolva com folhas de alface-manteiga. Se não está a fim de comer com as mãos, use couve crespa ou lisa salteada ou cozida no vapor ou verduras mistas como base.

AS SOBRAS INTENCIONAIS DOS DIAS ÚTEIS DE DUAS SEMANAS

- **FETA DE TOFU MARINADO** (p. 38): Coloque numa pita com pimentão vermelho assado, pepino, cebola roxa e azeitonas Kalamata picadas.
- **FEIJÃO-VERMELHO AO JERK** (p. 90): Acrescente verduras salteadas e faça um sanduíche.
- **QUICHE DE GRÃO-DE-BICO** (p. 70): Espalhe generosamente Creme de Castanha-de-Caju (p. 236), acrescente rúcula e coma entre 2 fatias de pão torrado.
- **HOMUS DE CAFÉ DA MANHÃ** (p. 56): Espalhe entre duas tortilhas com cebola e tomate para fazer uma "quesadilla".
- **ALMÔDEGAS DE FEIJÃO CONDIMENTADAS** (p. 81): Coloque numa baguete torrada com Creme de Castanha-de-Caju (p. 236).
- **O MOLHO DO MACARRÃO SEM CARNE COM LENTILHA E COGUMELOS** (p. 84): Acrescente pimentão e berinjela assados e faça um sanduíche num pão italiano integral e pequeno.
- **TABULE DE FARRO** (p. 382): Enrole numa tortilha de trigo integral com feijão-branco.

- **TOFU ASSADO COM HARISSA** (p. 71): Retire o excesso de molho e coloque numa pita integral com rúcula. Sirva o molho como acompanhamento para mergulhar o sanduíche.
- **NUGGETS DE TEMPÊ ASSADOS** (p. 170) com Molho Cremoso de Sementes de Cânhamo com Ervas (p. 156): Acrescente alface, tomate e cebola e coloque numa pita ou num pão que dê para enrolar.
- **ENSOPADO FRANCÊS DE CEBOLA COM COGUMELOS** (p. 126): Tire o caldo e sirva com torradas sem cobrir com outra fatia, com Creme de Castanha-de-Caju (p. 236) por cima.

Capítulo 5

AS SUAS VERDURAS: SALADAS E MOLHOS

A pesar das dietas saudáveis à base de vegetais irem muito além das saladas, sem dúvida comemos bastante salada. A salada é uma maneira apetitosa de ingerirmos uma quantidade adequada de verduras e buscamos consumir ao menos uma por dia. Nós a consideramos (do mesmo jeito que a sua versão doce, as vitaminas batidas) quase como um suplemento multivitamínico, uma apólice de seguro cheia de micronutrientes e substâncias fitoquímicas que nos protege independentemente do que decidimos comer durante o restante do dia. (Pois é, nós também temos desejos de vez em quando!) E é muito fácil incluir em saladas os “Alimentos que Vale a Pena Comer Todo Dia” (p. 18).

Uma salada grande para o almoço ou como parte do jantar pode ser feita com verduras e hortaliças crucíferas, cebola, sementes e oleaginosas (que muitas vezes vêm junto com o molho), às vezes frutas e até leguminosas como um toque final simples de proteínas. Além do ótimo sabor, as saladas são nutritivas, frescas e cruas e apresentam uma variedade de texturas e cores, sem muito esforço da nossa parte.

É muito fácil para a maioria das pessoas incorporar hortaliças em sua rotina, mas as saladas costumam ser dispensadas quando buscamos recuperar grandes quantidades de calorias. Depois de treinos intensos, as refeições são geralmente compostas de alimentos quentes e cozidos. Para combater o problema, um dos melhores truques que descobrimos é preparar e servir a salada da noite antes de começar a cozinhar o resto do jantar, de modo a direcionar a fome das pessoas – que é estimulada pelos cheiros da cozinha – para a salada que já está pronta para comer.

E também há, é claro, a norma simples do doutor Fuhrman: “Fazer da salada o prato principal”. Como Fuhrman não se dirige especificamente a atletas – alguns dos quais precisam de uma densidade calórica maior do que a que a salada típica oferece –, as nossas saladas cobrem todo o espectro, desde saladas leves e refrescantes até substanciosas, que saciam a fome. Algumas foram elaboradas para serem servidas como acompanhamentos enquanto outras o deixarão saciado mesmo depois do treino.

Independentemente da maneira que planeje comer a sua salada diária, não anule toda a nutrição benéfica que ela oferece despejando sobre ela molhos comprados prontos cheios de óleo, açúcar e sal. Em vez disso, regue-a com molhos feitos em casa, com alta densidade de nutrientes – você pode encontrar muitas ideias nesta parte do livro, e a maioria delas é feita à base de gorduras integrais como oleaginosas e sementes e de ácidos saudáveis, na forma de vinagres e sucos cítricos.

Esperamos que você mergulhe nesta seção e descubra quão empolgantes são as saladas – e que, durante o processo, estabeleça com firmeza o seu hábito da “salada diária”!



SALADA DE MORANGO COM PISTACHE

RENDIMENTO: 2 pratos principais ou 4 saladas de aperitivo
TEMPO: 10 minutos, sem contar o tempo de cozimento dos cereais ou do feijão

Frutas não são muito usadas em saladas, mas adoramos o sabor, a cor e a textura dos morangos. Cereais e pistaches fornecem consistência e crocância à salada, que seria delicada. Quer comê-la no almoço a semana toda? Mantenha os ingredientes perecíveis (todos os que estão listados depois do feijão) separados e monte uma salada nova a cada dia. Você pode usar pistaches salgados ou não. Celebre com esta salada a sua primeira corrida de mangas curtas na primavera!

¼ de xícara (60 ml) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de suco fresco de limão
1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)
¼ de colher (sopa) de sal (mais a gosto)
⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)
½ cebola roxa pequena picada ou fatiada
2 xícaras (290 g) de algum cereal cozido, como cevada (deixar esfriar)
2 xícaras (290 g) de morangos sem as folhas e picados
1½ xícara (270 g) de feijão *cannellini* cozido ou 1 lata de 425 g de feijão *cannellini* sem o líquido e lavado
1 pacote de 140 a 170 g de verduras *baby* mistas
½ xícara (30 g) de folhas de coentro picadas
½ xícara (70 g) de pistaches tostados, sem cascas e picados
½ abacate cortado em cubos
Vinagre balsâmico de qualidade

1 Misture o suco de laranja, o suco de limão, o azeite, ¼ de colher (chá) de sal e ⅛ de colher (chá) de pimenta numa tigela grande. Agite a cebola no molho; acrescente o cereal, os morangos e o feijão e agite para misturar.

2 Tempere com sal e pimenta a gosto. (Neste ponto do preparo, a salada pode ser guardada na geladeira até a hora de servi-la, por até 1 dia.)

3 Acrescente as verduras e o coentro e agite para misturar. Salpique com o pistache, coloque o abacate por cima e despeje um fiozinho de vinagre. Sirva.



FÓRMULA: SALADA CLÁSSICA DE COUVE CRESPA

RENDIMENTO: 2 pratos principais ou 4 saladas de aperitivo
TEMPO: 220 minutos para preparar, sem contar o tempo para “marinar”

A salada de couve crespa é um clássico para quem pratica a alimentação à base de vegetais. Hoje em dia é tão fácil encontrá-la em *bufês* de saladas quanto em cardápios de restaurantes caros. A couve tem um sabor acentuado e é resistente o bastante para aguentar alguns maus-tratos (por exemplo, ser esquecida na geladeira por alguns dias).

Só tem duas coisas que você pode fazer que podem estragar de vez uma salada de couve: não remover os caules das folhas e não mexer a salada. Os caules de couve são desagradáveis de se comer crus e é fácil removê-los. E se você só cobrir a couve com molho em vez de mexê-la com ele, o molho não penetra e não a amacia, de modo que as folhas permanecem bastante duras. (E um outro incômodo são pedaços gigantes de couve – ninguém consegue enfiar meia folha de couve na boca sem perder a elegância!) Esta fórmula dá o passo a passo de como preparar couve da maneira mais simples.

- 2 maços de couve sem os caules e picados em pedaços de um tamanho que se possa colocar na boca
- 2 colheres (sopa) de vinagre SG ou de suco cítrico (mais a gosto)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)
- ½ colher (chá) de sal (mais a gosto)
- ¼ de colher (chá) de ervas secas ou de algum tempero, como tomilho ou cominho moído (opcional)
- 2 xícaras (220 g) de hortaliças das mais duras, como pimentão, beterraba, cenoura e aipo, raladas ou picadas
- ¼ de xícara (40 g) de cebola roxa picada fina ou 2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas
- Pimenta-do-reino
- ½ xícara (70 g) de sementes ou oleaginosas picadas
- ¼ de xícara (30 g) de frutas secas

1 Coloque a couve numa tigela grande, regue-a com o vinagre e o azeite e acrescente a ½ colher (chá) de sal e as ervas, se for usá-las. Use as mãos para massagear bem a couve, até que comece a ficar escura e reluzente.

2 Acrescente as hortaliças e a cebola e agite para misturar. Mantenha em geladeira por 8 horas ou por uma noite, até o momento de servir.

3 Logo antes de servir, tempere com sal, pimenta e vinagre a gosto e salpique as oleaginosas e as frutas secas. Sirva imediatamente ou deixe na geladeira por até 3 dias.

Variação: Para fazer a Salada Crua Multicor, dispense a couve e use uma combinação colorida de outras hortaliças:

- » Beterraba, aipo, cenoura e repolho-roxo com Molho de Limão-Siciliano e *Tahine* (p. 146)
- » Funcho e pimentões com Molho Cremoso de Limão e Abacate (p. 151; esta versão só dura 1 dia na geladeira, por causa do abacate)

- » Couve-flor e pimentões com Molho de Limão-Siciliano e Tomilho (p. 149)
- » Use a mesma técnica de massagear as hortaliças para ajudar na digestão.







SALADA DE QUINOA “CONFETE”

RENDIMENTO: 2 pratos principais ou 4 saladas de aperitivo

TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo de cozimento da quinoa e para fazer o molho

Divertida e festiva, esta salada de quinoa não exige muito trabalho, exceto cortar e picar com a faca. Como ela não leva nada que murcha, conserva-se bem, então use-a na sua tabela semanal de marmitas.

2 xícaras (370 g) de quinoa cozida (deixar esfriar)

1 xícara (165 g) de abacaxi ou manga picada (descongelar se for congelada)

1 xícara (165 g) de milho (descongelar se for congelado)

1 pimentão grande vermelho ou amarelo cortado em cubos

1 cebola roxa cortada em cubos

2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas

1 tomate grande picado (cerca de 1 xícara/180 g)

1 porção de Molho Cremoso de Limão e Abacate (p. 151) ou de Molho de Limão e Cominho (p. 150)

1 pitada de sal e pimenta-do-reino

½ xícara (80 g) de sementes de abóbora, de preferência não tostadas e sem sal

¼ de xícara (15 g) de folhas de coentro picadas

1 Misture a quinoa, o abacaxi, o milho, o pimentão, a cebola-roxa, as cebolinhas e o tomate numa tigela grande. (Se não for consumir imediatamente, deixe a salada separada do molho. É preciso usar o Molho Cremoso de Limão e Abacate em 1 dia, mas a salada sem molho aguenta até 3 dias.)

2 Para misturar, agite a salada com o molho e tempere com sal e pimenta. Enfeite com as sementes de abóbora e com o coentro e sirva.



SALADA ALVORADA DE INVERNO

RENDIMENTO: 2 pratos principais ou 4 saladas de aperitivo // TEMPO: 15 minutos

Quando você já está cansado do inverno e não aguenta mais uma colherada de sopa ou de ensopado, faça um agrado a si mesmo com esta salada. Crocante e cheia de sabor, é uma alternativa bem-vinda à comida substanciosa do inverno. Ela já contém o próprio molho graças ao abacate e às frutas cítricas.

2 bulbos pequenos de funcho, sem o núcleo e em fatias finas

2 toranjas rubi, *suprême* (ver Dica) e com o suco reservado

2 xícaras (140 g) de repolho-roxo ralado

1 pimentão vermelho ou laranja em fatias finas

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

Sal e pimenta-do-reino

½ xícara (30 g) de folhas de coentro picadas

1 abacate cortado em cubos ou fatiado

¼ de xícara (30 g) de nozes em pedaços

1 Coloque o funcho, os pedaços e o suco das toranjas, o repolho, o pimentão e o suco de limão numa tigela grande. Tempere com sal e pimenta a gosto e agite para misturar. (A essa altura, você pode guardar a salada por uma noite na geladeira.)

2 Quando for servir, acrescente o coentro e agite para misturar. Reparta entre tigelas e distribua o abacate e as nozes uniformemente entre as saladas.

Dica: O segredo para se obter pedaços de frutas cítricas sem casca e membranas é uma técnica chamada *suprême*.^{*} Para fazer frutas cítricas *suprême*, corte fora as partes de cima e de baixo até que a polpa fique exposta. Começando de cima, use uma faca curta para cortar fora a casca e a parte branca, com cuidado para tirar a menor quantidade possível de polpa. Segure a fruta com a sua mão não dominante e faça cortes verticais rasos entre cada gomo, seguindo as divisórias naturais. Faça isso sobre uma tigela para coletar todo o suco que cair. Descarte todas as sementes, a parte do meio e a membrana que separa os gomos.





SALADA GREGA PICADA

RENDIMENTO: 2 pratos principais ou 4 saladas de aperitivo

TEMPO: 55 minutos, sem contar o tempo para fazer o Feta de *Tofu* Marinado e o *Tzatziki* de Castanha-de-Caju

As saladas gregas estão presentes em todos os cardápios de almoço, mas sem o queijo feta o que sobra é um amontoado de hortaliças com um molho oleoso. Nesta receita nós melhoramos a seleção de hortaliças, trocamos o feta por um *tofu* marinado sem óleo e acrescentamos um *Tzatziki* de Castanha-de-Caju para dar um contraste cremoso e saboroso.

2 miolos de alface-romana lavados, secos e picados

1 pimentão vermelho ou amarelo picado, assado ou cru

1 tomate grande cortado em cubos ou 1 xícara (150 g) de tomates-uva cortados na metade

1 xícara (165 g) de grão-de-bico cozido

½ xícara (50 g) de pepino picado

½ xícara (90 g) de azeitonas Kalamata sem caroço

¼ de xícara (40 g) de cebola roxa picada

½ porção da versão SO do Feta de *Tofu* Marinado (p. 238)

¼ de xícara mais 2 duas colheres (sopa) (45 g) de *Tzatziki* de Castanha-de-Caju (p. 239)

Pão pita integral ou *chips* de pita

Fatias de limão-siciliano

1 Coloque a alface numa tigela grande. Disponha em cima dela o pimentão, o tomate, o grão-de-bico, o pepino, as azeitonas, a cebola e o feta de *tofu*. (Preferimos colocar em fileiras.)

2 Despeje o *tzatziki* de Castanha-de-Caju por cima e arrume as pitas nas beiradas. Sirva com as fatias de limão-siciliano.



SALADA VIETNAMITA DE LEGUMES COM MACARRÃO DE ARROZ

RENDIMENTO: 4 saladas de prato principal

TEMPO: 35 minutos para preparar, sem contar o tempo para fazer a “conserva”

Apesar de ser necessário se programar para prepará-la, esta salada refrescante e crocante vale muito a pena em dias quentes de verão. Você pode até deixar de cozinhar o *tofu* se não quiser nem pensar em usar o fogão. Em vez de usar um molho tradicional, a regamos com *aïoli* de abacate e gengibre. Ficaram sobras? Coloque-as em rolinhos-primavera ou enrole-as em folhas de couve.

4 cenouras grandes raladas

1 nabo *daikon* pequeno, descascado e ralado

1 pepino japonês em fatias finas

¼ de xícara (60 ml) de vinagre de arroz SG

1 colher (sopa) de açúcar

¼ de colher (chá) de sal (mais a gosto para adicionar sabor)

2 abacates cortados ao meio e sem caroço

1 pedaço de 2,5 cm de gengibre, descascado e triturado

De 2 colheres (sopa) a ¼ de xícara (60 ml) de água

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

1 dente de alho

1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: omitir)

1 pacote de 454 g de *tofu* extrafirme ou de grão germinado, sem o líquido e cortado em cubos

Pimenta-do-reino

227 g de macarrão de arroz integral

2 xícaras (210 g) de broto de feijão-mungo

½ xícara (30 g) de folhas de coentro picadas

Amendoim sem sal

Molho chili ou Sriracha (opcional)

1 Coloque as cenouras, o nabo, o pepino, o vinagre, o açúcar e ¼ de colher (chá) de sal numa tigela pequena. Deixe na geladeira por 1 hora ou por no máximo 1 dia.

2 Coloque os abacates, o gengibre, 2 colheres (sopa) de água, o suco de limão e o alho num liquidificador e faça pulsar até que se misturem. Continue processando até que o molho fique com a consistência cremosa de *aïoli*, acrescentando água aos poucos com uma colher de sopa se necessário (nós usamos toda a água). Transfira para um recipiente que feche bem e reserve.

3 Aqueça uma frigideira de ferro fundido média em fogo médio e adicione o óleo nela.

4 Disponha os pedaços de *tofu* numa só camada na frigideira. Cozinhe até que escureçam, por cerca de 8 a 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. Reserve e deixe

esfriar.

5 Prepare o macarrão de arroz de acordo com as instruções da embalagem. Escoa o líquido e lave com água fria.

6 Coloque as hortaliças “em conserva” no macarrão, agite para misturar e reparta entre tigelas. Coloque o *tofu*, os brotos de feijão e o coentro por cima. Regue com o molho de abacate. Enfeite com amendoins e com o molho chili (se for usá-lo) e sirva. (Os ingredientes da salada que sobram podem ser guardados na geladeira por até 3 dias; o molho deve ser consumido dentro de 1 dia.)







SALADA DE BATATA “DEFUMADA” COM VERDURAS

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 25 minutos

Não tema: esta não é aquela salada de maionese viscosa, amarelo-neon e entupida de maionese que todos nós passamos longe em festas ou piqueniques em que cada um leva um prato. Antes de qualquer coisa, não usamos maionese. Em segundo lugar, usamos verduras, o que faz deste prato uma verdadeira salada. O molho é de sabor defumado, feito à base de vinagre e penetra nas batatas. Ela pode ser servida quente ou fria. Se quiser, acrescente 1 pimentão amarelo ou vermelho picado antes de servir. Quer mais sabor defumado? Coloque uma porção de Bacon de Shiitake (p. 62) por cima.

900 g de batatas cerosas, como a ágata

¼ de xícara (60 ml) de vinagre de maçã

2 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar ou use ½ abacate amassado)

1 colher (chá) de xarope de bordo

1 colher (chá) de extrato de tomate

½ colher (chá) de mostarda de Dijon SG

½ colher (chá) de sal

½ colher (chá) de páprica defumada

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

2 gotas de fumaça líquida

340 g de verduras *baby*

¼ de xícara (30 g) de amêndoas sem sal, torradas e picadas

1 Cozinhe as batatas no vapor ou em água fervente numa panela grande em fogo médio-alto até que fiquem macias, por cerca de 15 minutos. Escoa o líquido e deixe-as esfriarem numa só camada.

2 Enquanto isso, misture numa tigela o vinagre, as cebolinhas, o azeite, o xarope de bordo, o extrato de tomate, a mostarda, o sal, a páprica, a pimenta e a fumaça líquida.

3 Pique as batatas em pedaços de um tamanho que se possa colocar na boca. Coloque-as na tigela e agite cuidadosamente com o molho. Sirva sobre as verduras e coloque amêndoas por cima se for servir imediatamente. A salada pode ser guardada na geladeira por até 5 dias (a versão sem óleo só dura um dia por causa do abacate), e combinada com as verduras e as amêndoas logo antes de ser consumida.

FÓRMULA: MOLHO DE SALADA CASEIRO

RENDIMENTO: 4 porções, mas é simples de fazer em maior quantidade // TEMPO: 5 minutos

Acredite se quiser, realmente não precisamos das receitas de molho de salada. Você pode criar inúmeras variedades com ingredientes que provavelmente já tem à mão se seguir as proporções listadas nesta fórmula. E mesmo que você nunca tenha cogitado a possibilidade de algum molho sem óleo, molhos que usam ingredientes alternativos se misturam melhor do que as versões tradicionais pois o óleo não combina bem com outros líquidos (como vinagre ou suco de frutas cítricas).

1 parte ácida (vinagre, tomate, suco cítrico ou mostarda)

3 partes de óleo ou de algum ingrediente cremoso (abacate, manteiga de oleaginosas, *tofu*, *homus* ou creme de alguma leguminosa)

Ingredientes de sabor da sua escolha (ervas frescas ou secas, temperos, cebola/chalota, gengibre ou alho)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Processe todos os ingredientes num liquidificador ou chacoalhe-os num pote pequeno tampado até que se misturem. Molhos podem engrossar quando deixados na geladeira, então acrescente quanto quiser de água antes de servir. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias.

Experimente estas ideias de molhos sem óleo:

- Suco de limão com *tofu kinu* (*tofu* seda, variedade de *tofu* mole) e manjeriço
- Suco de laranja com abacate e folhas de coentro
- Vinagre balsâmico com manteiga de castanha-de-caju e alecrim
- Vinagre de arroz com *tahine* e gengibre
- Mostarda de Dijon com grão-de-bico, chalotas e estragão
- Molho salsa com abacate e cominho

E para fazer molhos mais tradicionais à base de óleo, experimente:

- Vinagre de vinho tinto com azeite de oliva e endro seco
- Vinagre de maçã com óleo de semente de uva e alho
- Suco de limão-siciliano com óleo de gergelim e coentro



MOLHO VERDE PARA VERDURAS

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 2 xícaras (480 ml) // TEMPO: 5 minutos

Sirva este molho suave, que foi inspirado no molho da casa do restaurante Angelica Kitchen, de East Village, em Nova York, sobre cereais cozidos, em saladas simples de verduras ou como um molho *dip*. A salsinha e a cebolinha dão um brilho ao *tahine*, enquanto a pasta azeda e salgada de *umeboshi* (ameixa azeda japonesa) e o vinagre pungente de maçã são ótimos para a digestão. O tamari contribui com um sabor rico e salgado. Por que “Verde para Verduras”? Coloque o molho numa salada e veja!

$\frac{3}{4}$ de xícara (180 ml) de água, mais se for necessário

$\frac{1}{2}$ xícara (30 g) de salsinha lisa picada

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 g) de *tahine*

1 folha de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiada

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de pasta de *umeboshi* ou 2 ameixas *umeboshi* sem caroço e picadas em pedaços irregulares (ver Nota)

1 colher (chá) de tamari com baixo teor de sódio

Processe todos os ingredientes num liquidificador até homogeneizarem. O molho engrossa quando em repouso, então acrescente quanto quiser de água antes de servir. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 2 dias.

NOTA: *Como o molho leva poucos ingredientes, qualquer substituição afeta o resultado final. No entanto, sabemos que o umeboshi é um dos ingredientes mais exóticos que usamos neste livro, então testamos a receita sem umeboshi, usando 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de vinagre de maçã e $\frac{1}{2}$ colher (chá) de tamari. O resultado? Uma alternativa razoável.*



MOLHO DE LIMÃO-SICILIANO E TAHINE

RENDIMENTO: 6 a 8 porções /cerca de 1¼ xícara (300 ml) // TEMPO: 5 minutos

A vida antes dos molhos de salada à base de *tahine* é uma memória distante. A descoberta desse ingrediente deliciosamente amargo e cremoso fez com que o vinagrete tradicional caísse no esquecimento. A maior parte do sabor deste molho simples vem de um equilíbrio cuidadoso entre o *tahine*, o limão-siciliano e o sal; experimente-o não só em saladas, mas como molho *dip*, para mergulhar hortaliças cruas, *tofu* assado e *nuggets* de tempê. Ele também fica muito bom no macarrão, principalmente na primavera e no verão. Misture com macarrão *linguine*, verduras amargas, tomate-uva cortado ao meio e cebolinha e coloque um bom sal grosso e levedura nutricional por cima.

O molho engrossa um pouco quando colocado na geladeira. Se for usá-lo numa salada “molhada” ou em couve “massageada”, deixe-o um pouco grosso. Se for misturá-lo com alface-romana ou verduras em broto delicadas, afine-o até que possa ser despejado.

¼ de xícara (60 ml) de suco fresco de limão-siciliano (cerca de 2 limões)

1 colher (chá) de açúcar ou de outro adoçante (como xarope de bordo ou tâmara)

1 dente pequeno de alho picado

½ xícara (120 g) de *tahine* SG

¼ de colher (chá) de sal

⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino

De ¼ a ½ xícara (60 a 120 ml) de água

Coloque o suco de limão-siciliano, o açúcar, o alho, o *tahine*, o sal e a pimenta num liquidificador de alta velocidade e faça pulsar para misturar. Vá acrescentando água aos poucos, começando com ¼ de xícara (60 ml), até que alcance a consistência desejada. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias.



MOLHO DE MANGA E LARANJA

RENDIMENTO: 6 a 8 porções / cerca de 1½ xícara (360 ml) // TEMPO: 5 minutos

O segredo dos molhos sem óleo é alcançar um equilíbrio exato entre os sabores. Nesta receita usamos três ácidos frescos, alguns mais doces ou mais fortes do que os outros, ao lado da manga. As folhas de coentro refrescam o prato e o molho resultante fica doce, pungente e 100% sem óleo. Sirva com feijão-preto, *tofu* ou com qualquer salada de verão. Se a manga que for usar estiver bem madura, você pode excluir o açúcar.

1 xícara (165 g) de manga cortada em cubos e descongelada (se for congelada)

½ xícara (120 ml) de suco de laranja

2 colheres (sopa) de suco fresco de limão

2 colheres (sopa) de vinagre de arroz SG

1 colher (chá) de açúcar demerara (opcional)

¼ de colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de folhas de coentro picadas

Bata a manga, o suco de laranja, o suco de limão, o vinagre de arroz, o açúcar e o sal num liquidificador até que fiquem homogêneos. Misture o coentro. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 2 dias.



MOLHO DE ALHO ASSADO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de $\frac{2}{3}$ de xícara (160 ml) // TEMPO: 5 minutos

O alho assado traz uma cremosidade a este molho sem usar nenhum tipo de óleo (ou mesmo alguma gordura de alimento integral!). Ele vai bem com tubérculos, verduras cruas substanciosas, como a couve, e com hortaliças assadas. Também dá uma boa marinada.

1 cabeça de alho assada (retirar a casca dos dentes – ver Dica)

3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto ou de maçã

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

1 colher (chá) de açúcar ou outro adoçante (como xarope de bordo ou tâmara)

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal

$\frac{1}{8}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de tomilho, alecrim ou estragão secos (opcional)

De $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ xícara (60 ml a 120 ml) de água

Bata o alho, o vinagre de vinho tinto, o vinagre balsâmico, o açúcar, o sal, a pimenta e o tomilho (se for usar) num liquidificador até que fiquem homogêneos. Acrescente a água aos poucos com uma colher de sopa para afinar até que alcance a consistência desejada. (Você provavelmente vai precisar de $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml.) Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias.

Dica: Asse uma cabeça de alho quando já estiver com o forno ligado (entre 190 e 200 °C), preparando outro prato. Corte fora a parte de cima da cabeça do alho, embrulhe-o bem apertado em papel-manteiga e asse por 30 a 45 minutos. (Se quiser o alho macio, doce e pouco dourado, asse-o por 30 minutos. Para alcançar um sabor mais intenso e profundo, asse-o por 45 minutos.) Deixe esfriar um pouco e aperte-o numa tigela pequena. Guarde na geladeira por até 5 dias.



MOLHO DE LIMÃO-SICILIANO E TOMILHO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de $\frac{2}{3}$ de xícara (180 ml) // TEMPO: 5 minutos

Este é um dos poucos molhos do livro que leva a quantidade tradicional de óleo que vai no vinagrete. Por outro lado, *homus* puro e um toque de *tahine* resultam numa alternativa cremosa – que é a opção sem óleo desta receita.

$\frac{1}{3}$ de xícara (80 ml) de suco fresco de limão-siciliano (cerca de 2 limões)

As folhas de 2 ramos de tomilho fresco picadas

1 dente de alho cortado na metade (ver Nota)

1 colher (chá) de óleo de gergelim (SO: 1 colher [chá] de *tahine* SG)

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de açúcar

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de azeite de oliva (SO: $\frac{1}{4}$ de xícara/60 g de *homus* SG puro)

Misture o suco de limão-siciliano, o tomilho, o alho, o óleo de gergelim, o açúcar, o sal e a pimenta num pote que feche bem. (SO: coloque também o *tahine*.) Adicione o óleo lentamente, de maneira constante, e vá misturando e ajustando o tempero. Guarde na geladeira por até 5 dias. (Tire o dente de alho antes de servir.)

NOTA: Use um dente de alho cortado na metade em vez de alho triturado quando quiser só um toque de sabor de alho num molho, como fizemos aqui. Retire o alho antes de servir.



MOLHO DE LIMÃO E COMINHO

RENDIMENTO: 2 a 4 porções / cerca de ½ xícara (120 ml) // TEMPO: 5 minutos

Fazer molhos é uma forma fácil de aprender a equilibrar temperos e sabores (leia mais abaixo). O cominho dá um sabor defumado e o molho contém também sabores doces, azedos, ácidos e salgados. Você pode usar este molho não somente numa salada taco, mas como marinada para tempê e tubérculos. Ou use-o para regar cereais cozidos ou uma Tigela de Emergência (p. 88). Se quiser um sabor novo, acrescente manjerição ou folhas de coentro.

1 colher de chá de cominho moído

1 colher (chá) de açúcar

¼ de colher (chá) de sal

3 colheres (sopa) de suco fresco de limão (de 2 limões)

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

¼ de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem (SO: ½ abacate amassado)

Coloque o cominho, o açúcar e o sal num pote médio que feche bem. Misture o suco de limão e o vinagre. (SO: coloque também o abacate.) Adicione e misture o azeite lentamente, de maneira constante. Guarde na geladeira por até 4 dias. (Use a versão com abacate em 1 dia.) Chacoalhe quanto for necessário para misturar.

Dica: Os sabores básicos são cinco: doce, salgado, azedo, amargo e umami. Os pratos que nós consideramos “deliciosos” são aqueles que possuem um contraste equilibrado entre esses sabores. Fazer molhos de salada, vinagretes em especial, é uma ótima maneira de praticar a sua habilidade com os temperos. Vá provando e confie nas suas papilas gustativas. Algo está muito salgado ou azedo? Aumente a doçura. Está sem graça? Acrescente ácido, o que faz acentuar o sabor azedo. Falta presença no molho? É muito possível que falte umami. A habilidade de cozinhar sem consultar as receitas, fará a diferença entre refeições sem graça e aquelas que surpreendem.



MOLHO CREMOSO DE LIMÃO E ABACATE

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de 2 xícaras (480 ml) // TEMPO: 5 minutos

Por causa do abacate, este molho fica cremoso e rico em sabor sem precisar de uma gota de óleo. O suco de limão o deixa bem azedo, então ele combina bem com comidas mais pesadas, como a mexicana. Também pode servir como o molho de uma salada de couve “massageada”.

1 abacate cortado em cubos

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de suco fresco de limão ou de limão-siciliano (cerca de 2 limões)

$\frac{1}{4}$ de xícara (4 g) de folhas de coentro

$\frac{1}{2}$ colher (de chá) de cominho moído

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal

$\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de água, mais se for necessário

Processe todos os ingredientes num liquidificador de alta velocidade até que fiquem homogêneos. Ajuste o tempero e acrescente a água aos poucos com uma colher de sopa (use mais água se for necessário, no máximo mais $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml) para alcançar a consistência desejada. Use o molho dentro de 1 dia.



VOCÊ NÃO VAI ACREDITAR QUE O MOLHO RANCHEIRO É DE CASTANHA-DE-CAJU

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 2½ xícaras (600 ml)
TEMPO: 5 minutos, sem contar o tempo para deixar as castanhas-de-caju de molho

O nutricionista credenciado Sid Garza-Hillman, autor de *Approaching the Natural*, chama a si mesmo de “O Defensor dos Pequenos Passos”, e recomenda uma abordagem à mudança de hábitos que é muito parecida com a nossa. Matt e sua esposa, Erin, atribuem a este molho cremoso de Sid o fato de seus filhos terem passado a adorar saladas, como ocorreu com muitos dos clientes de Sid. Mesmo os fãs mais dedicados do molho rancheiro costumam não acreditar que este é vegano, ainda mais (em grande parte) cru! Ficamos felizes por Sid nos ter autorizado a compartilhá-lo com você. Para que o molho fique mais cremoso, deixe as castanhas-de-caju de molho por 1 a 2 horas antes de usá-las.

1¼ xícara (150 g) de castanhas-de-caju não tostadas (deixar de molho por 1 a 2 horas se desejar)

¾ de xícara (180 ml) de água (mais se for necessário)

2½ colheres (sopa) de suco fresco de limão-siciliano

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1½ colher (chá) de cebola em pó

1 colher (chá) de endro seco

1 colher (chá) de sal

½ colher (chá) de manjeriço seco

½ colher (chá) de alho em pó

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

Processe todos os ingredientes num liquidificador de alta velocidade até que fiquem homogêneos. Ajuste o tempero, se for necessário, e acrescente quanto for necessário de água aos poucos com uma colher de sopa para alcançar a consistência desejada (no máximo ¼ de xícara/60 ml). Guarde num recipiente hermético na geladeira por até 1 semana. (O molho vai engrossar na geladeira; misture quanto for necessário de água para afiná-lo antes de servir.)



VINAGRETE CLÁSSICO FRANCÊS

RENDIMENTO: 2 a 4 porções / cerca de ½ xícara (120 ml) // TEMPO: 5 minutos

Este molho autêntico foi ensinado pela mulher que hospedou Stepf quando ela morou no Vale do Loire, na França. A receita foi modificada no decorrer do tempo, com vinagre balsâmico e tomilho no lugar de qualquer que fosse o ingrediente mágico que a Madame Vavas seur salpicava na sua versão. Ele combina bem com tubérculos, couve e com alfaces macias da primavera. O molho é bastante pesado, um pouco já é o suficiente.

3 colheres (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de chalota triturada (ou 1 colher [sopa] de cebola roxa triturada)

1 colher (sopa) de vinagre balsâmico

1 colher (chá) de mostarda de Dijon SG

½ colher (chá) de tomilho seco

¼ de xícara (60 ml) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de feijão-branco em pasta com duas colheres [sopa] de água)

Sal e pimenta-do-reino

Coloque o vinagre de maçã, a chalota e o vinagre balsâmico num pote médio que feche bem. Deixe em repouso por 5 minutos. Misture a mostarda e o tomilho. Despeje e misture o azeite lentamente, de maneira constante, e tempere com sal e pimenta a gosto. Guarde na geladeira por até 5 dias.



MOLHO DE BORDO E DIJON

RENDIMENTO: 2 a 4 porções/ cerca de ½ xícara (120 ml) // TEMPO: 5 minutos

Este molho é ótimo para o outono e para o inverno. Experimente com uma tigela de lentilha e tubérculos, numa salada de batatas ou sobre beterrabas assadas. Se você não é muito fã de mostarda de Dijon, diminua a quantidade e aumente a de xarope de bordo. Se quiser acrescentar ervas, alecrim e tomilho são boas opções.

½ xícara (60 ml) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

2 colheres (chá) de mostarda de Dijon SG

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de caldo ou água)

Sal

Misture o vinagre, o xarope de bordo, a mostarda e a pimenta (SO: adicione também o caldo) num pote pequeno que feche bem. Despeje e misture o azeite lentamente, de maneira constante. Tempere com sal a gosto. Guarde na geladeira por até 5 dias.



VINAGRETE DE MIRTILO E NOZES

RENDIMENTO: 2 a 4 porções / cerca de 1 xícara (240 ml) // TEMPO: 5 minutos

Molhos de frutas às vezes chegam a ficar enjoativos de tão doces, mas esta versão sem óleo usa o amargo natural das nozes para equilibrar o sabor doce dos mirtilos. O molho fica um tanto grosso e complementa bem o sabor das verduras amargas; experimente com rúcula ou em tubérculos assados. Combine este molho com algum queijo ralado vegano à base de oleaginosas em qualquer salada.

¼ de xícara (60 ml) de vinagre de maçã

¼ de xícara (40 g) de mirtilos

¼ de xícara (30 g) de pedaços de nozes

De 1 a 2 colheres (sopa) de água (opcional)

1 colher (sopa) de chalota ou cebola roxa triturada

½ colher (chá) de tomilho seco

½ colher (chá) de açúcar ou xarope de bordo

Sal e pimenta-do-reino

1 Bata o vinagre, os mirtilos e metade das nozes num liquidificador até que fiquem homogêneos, afinando com 1 ou 2 colheres (sopa) de água se desejar.

2 Pique em pedaços finos o resto das nozes. Transfira para um pote que feche bem e acrescente a chalota, o tomilho e o açúcar. Chacoalhe para misturar e tempere com sal e pimenta. Deixe na geladeira por no mínimo algumas horas e no máximo 3 dias para que os sabores se combinem.



MOLHO CREMOSO DE SEMENTES DE CÂNHAMO COM ERVAS

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / 1½ xícara (360 ml) // TEMPO: 10 minutos

Este molho é basicamente um molho verde feito com sementes de cânhamo. Se você prefere um molho com mais textura (e um que seja menos verde), coloque a cebolinha, o endro e a salsinha depois de bater no liquidificador. Durante o verão regue tomates frescos e pepinos com este molho. No inverno, use-o com batatas assadas ou como molho *dip* para mergulhar *Nuggets* de Tempê Assados (p. 170).

½ xícara (80 g) de sementes de cânhamo

¼ de xícara (15 g) de salsinha lisa picada

2 colheres (sopa) de castanhas-de-caju não tostadas

1 folha de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) fatiadas

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de suco fresco de limão-siciliano

2 colheres (chá) de alcaparras sem o líquido

1 colher (chá) de levedura nutricional

½ colher (chá) de alho em pó

½ colher (chá) de açúcar (opcional)

¼ de colher (chá) de endro seco

Sal e pimenta-do-reino

1 ou 2 colheres (sopa) de água (opcional)

Processe as sementes de cânhamo, a salsinha, as castanhas-de-caju, a cebolinha, o vinagre, o suco de limão-siciliano, as alcaparras, a levedura nutricional, o alho em pó, o açúcar e o endro num liquidificador de alta velocidade até que fiquem homogêneos. Tempere com sal e pimenta, e acrescente aos poucos o que for necessário de água com uma colher de sopa para alcançar a consistência desejada. Guarde em recipiente hermético na geladeira por até 5 dias.

Capítulo 6

PRATOS PEQUENOS E ACOMPANHAMENTOS

A maioria das pessoas que se tornam veganas descobre um fenômeno inesperado: suas refeições se tornam maravilhas de um prato só. O que antes costumava ser composto de carne, algum amido e uma hortaliça, agora é na maioria das vezes uma tigelona de delícias à base de vegetais – que pode ser um prato substancioso de massas, um salteado de *tofu* e legumes, uma salada gigante com quinoa e leguminosas ou uma das inúmeras combinações de “um cereal, uma verdura e uma leguminosa”.

A questão é que é muito fácil entrar nessa de um prato só. A nutrição é a personagem principal. O preparo e a limpeza são fáceis. E veja, quem quer ter de planejar e fazer compras para três pratos quando um só é o suficiente? Mas mesmo se cada bocado for delicioso quando você se alimenta dessa maneira, não tem como negar que... bem, os bocados são sempre os mesmos.

Não estamos tentando criticar essa abordagem simples à alimentação. Simplificar as refeições tem sido uma das alegrias das nossas jornadas à base de vegetais e o modo minimalista de pensar acabou se infiltrando em outras áreas da nossa vida. Mas isso não significa que uma dieta à base de vegetais não possa ser tão interessante e divertida quanto outros modos de alimentação quando queremos que ela seja.

Os acompanhamentos nesta seção têm como propósito fornecer variedade à sua dieta – nem tanto por causa da nutrição, mas para a diversão (e para a sua saúde mental). Use estas receitas para completar refeições ou para fazer um banquete completo com acompanhamentos de cereais integrais e legumes. Estes pratos pequenos foram elaborados para serem rápidos e saborosos; uma maneira fácil de tornar as suas refeições dos dias úteis mais variadas e especiais sem muito esforço.

E se você decidir continuar com seus modos minimalistas e simplesmente fazer uma porção gigante de Vagem com *Tahine* (p. 158), de Cogumelos Portobello Recheados com Batatas (p. 169) ou de *Waffles* com Azeitona e Grão-de-Bico (p. 178) e preparar mais uma vez um jantar de um prato só, bem, não podemos dizer que nunca fizemos a mesma coisa.



VAGEM COM TAHINE

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 15 minutos

Esta receita entrou rapidamente no cardápio de todos que a testaram; o *tahine* e as sementes de gergelim deixam a vagem incrivelmente apetitosa com pouquíssimo esforço. Se você gosta de mergulhar sua comida em molhos, sirva o molho como acompanhamento e coma as vagens como batata frita. Esta técnica também funciona com brócolis, couve-flor, cenoura ou beterraba assados ou cozidos no vapor.

454 g de vagem lavada e sem as pontas

2 colheres (sopa) de *tahine* SG

1 dente de alho triturado

O suco e as raspas da casca de 1 limão-siciliano

Sal e pimenta-do-reino

1 colher (chá) de gergelim preto ou branco tostado (opcional)

1 Cozinhe a vagem no vapor numa panela média com um cesto de cozimento a vapor (ou colocando $\frac{1}{4}$ de xícara/60 ml de água numa panela tampada) em fogo médio-alto. Retire a água e a reserve.

2 Misture o *tahine*, o alho, o suco e a casca do limão e sal e pimenta a gosto. Use a água reservada do cozimento para afinar o molho quanto quiser.

3 Agite as vagens com o molho e sirva quente ou em temperatura ambiente. Enfeite com gergelim, se optar por usar esse ingrediente.

RR: Use 454 gramas de vagem pré-cozida de qualidade. Deixe-as sob água quente até que descongelem e seque bem.







COUVE COZIDA NO VAPOR COM AZEITONAS AO LIMÃO-SICILIANO

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para cozinhar

Este prato é baseado na “geleia” espanhola de ervas, que é tradicionalmente carregada de azeite de oliva. Na nossa versão mais simples, misturamos bastante ervas frescas com verduras cozidas no vapor e acrescentamos sabor com a combinação de limão e azeitonas. Se você usar as folhas do aipo, reaproveitará neste prato o que seria jogado para compostagem ou no lixo. Sirva em torradas com *homus* puro.

1 maço de couve (picar as folhas e triturar os caules)

½ xícara (30 g) de folhas de aipo picadas irregulares ou salsinha adicional

½ maço de salsinha lisa, com os caules e folhas picados irregulares

4 dentes de alho picados

2 colheres (chá) de azeite de oliva (SO: 2 colheres [sopa] de caldo)

¼ de xícara (45 g) de azeitonas Kalamata sem caroço e picadas

O suco e as raspas da casca de 1 limão-siciliano

Sal e pimenta

1 Coloque a couve, as folhas de aipo, a salsinha e o alho num cesto de cozimento a vapor numa panela média. Cozinhe no vapor em fogo médio-alto, com a tampa, por 15 minutos. Tire do fogo e esprema para remover o excesso de umidade.

2 Coloque uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o azeite, depois coloque a mistura de couve. Cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos.

3 Tire do fogo e acrescente as azeitonas, o suco e a casca do limão. Tempere com sal e pimenta e sirva. (Este prato pode ser servido quente, frio ou em temperatura ambiente.)



ABOBRINHA AO “PARMESÃO”

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 20 minutos para assar

Abobrinha ao Parmesão com marinara feito em casa é um clássico do verão. Esta versão necessita de menos trabalho e é sem óleo (e sem parmesão de verdade, é claro). As sobras podem virar uma camada numa lasanha! Se quiser, sirva este prato com Molho Marinara do Fim do Dia (p. 83).

4 abobrinhas fatiadas em rodela de 1,3 cm de largura

½ xícara (120 ml) de leite de amêndoas

1 colher (chá) de farinha de araruta

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

½ colher (chá) de sal

½ xícara (55 g) de farinha de rosca integral (ver Nota)

¼ de xícara (40 g) de sementes de cânhamo

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

½ colher (chá) de alho em pó

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

¼ de colher (chá) de pimenta vermelha moída

1 Preaqueça o forno a 190 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.

2 Coloque as abobrinhas numa tigela média com o leite de amêndoas, a farinha de araruta, o suco de limão-siciliano e ¼ de colher (sopa) do sal. Mexa para misturar.

3 Misture a farinha de rosca, as sementes de cânhamo, a levedura nutricional, o alho em pó, a pimenta-do-reino e a pimenta vermelha moída numa tigela grande que tenha tampa. Vá colocando a abobrinha em etapas e agite até que as fatias fiquem cobertas de maneira uniforme.

4 Coloque as abobrinhas numa única camada nas assadeiras preparadas. Asse até que as fatias fiquem com um tom dourado escuro, por cerca de 20 minutos. Sirva.

NOTA: Use farinha de rosca panko (japonesa) para ficar mais crocante.



COUVE AO CREME DE CASTANHA-DE-CAJU

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 5 minutos para preparar, 10 minutos para cozinhar, sem contar o tempo para preparar o Creme de Castanha-de-Caju

Um pouco de gordura ajuda seu corpo a absorver o que há de bom nas verduras, e a riqueza de sabor do Creme de Castanha-de-Caju eleva o sabor simples das hortaliças cozidas no vapor. Isto aqui é mais fórmula do que receita; em vez de couve, experimente brócolis, couve-flor ou qualquer outra crucífera que tiver à mão.

1 maço de couve sem os caules e picado

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

1 dente de alho triturado

1 pitada de sal

Pimenta-do-reino

2 colheres (sopa) de água

2 colheres (sopa) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236)

Coloque a couve, o suco de limão-siciliano e o alho numa frigideira média em fogo médio e tempere com sal e pimenta. Acrescente a água. Deixe cozinhar com a tampa por 5 minutos, então comece a verificar se está no ponto desejado. Quando a couve estiver macia o bastante para o seu gosto, acrescente o Creme de Castanha-de-Caju e misture até que a couve fique inteira coberta. Sirva.



COLCANNON

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 20 minutos, sem contar o tempo para preparar o Creme de Castanha-de-Caju

Sim, nós sabemos que o verdadeiro prato irlandês não leva limão-siciliano e noz-moscada. Mas estes ingredientes junto com o Creme de Castanha-de-Caju elevam o humilde repolho com batatas a um nível digno de se levantar uma caneca de Guinness (que acabou de se tornar vegana!).

6 batatas cerosas, como a ágata

$\frac{1}{4}$ de repolho roxo ou verde picado grosseiramente

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de noz-moscada recém-ralada

Raspas da casca de 1 limão-siciliano

$\frac{1}{4}$ de xícara (40 g) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236)

Sal e pimenta-do-reino

1 Cozinhe as batatas em água fervente ou no vapor numa panela grande tampada em fogo médio-alto até que fiquem macias, por cerca de 15 minutos.

2 Enquanto as batatas cozinham, cozinhe o repolho no vapor numa panela média tampada em fogo médio-alto até que ele fique macio, por cerca de 10 minutos. (Você pode cozinhá-lo sobre as batatas se tiver uma panela de vapor com múltiplos cestos.)

3 Escoa as batatas e amasse-se. Misture o repolho, a noz-moscada, a casca de limão e o Creme de Castanha-de-Caju. Tempere com sal e pimenta e sirva.

Variação: Para fazer um “couve-cannon”, use 2 maços de couve em vez do repolho.



FÓRMULA: PAKORAS

RENDIMENTO: 24 *pakoras* // TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Aqueles pratos de legumes fritos em imersão que podemos encontrar em praticamente todos os restaurantes indianos são muito gostosos, mas também são cheios de óleo e sal. Esta versão assada tem muitas hortaliças e não usa óleo algum! Ela vai bem com *Tzatziki* de Castanha-de-Caju (p. 239), molho chili com alho e com chutneys.

2 xícaras (240 g) de farinha de grão-de-bico

2 colheres (sopa) de Garam Masala (p. 223)

1 colher (chá) de fermento químico SG

1 colher (chá) de cúrcuma moída

½ colher (chá) de sal, mais a gosto (opcional)

1½ xícara (360 ml) de água

5 a 6 xícaras (445 a 535 g) de hortaliças mistas (poucas ou várias, quanto quiser)

» repolho em fatias finas

» cogumelos *crimini* ou champignon branco cortado em quatro partes

» cebola amarela picada fina

» beterraba ou cenoura ralada

» brócolis ou couve-flor picados

» pimentão cortado em cubos

» couve, espinafre ou verduras mistas picados

1 Preaqueça o forno a 220 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.

2 Coloque a farinha, o Garam Masala, o fermento químico, a cúrcuma e ½ colher (chá) de sal numa tigela grande e depois misture a água. Acrescente e misture as hortaliças.

3 Coloque porções do tamanho de bolas de golfe nas assadeiras preparadas. Asse até que as *pakoras* fiquem douradas e suas bordas fiquem quebradiças, por cerca de 25 minutos, virando a assadeira na metade do período. Se desejar, salpique com mais sal e sirva. (As sobras podem ser guardadas na geladeira e requeitadas no forno a 150 °C.)

NOTA: Você pode ter percebido que também temos uma receita de Hambúrgueres de Samosa sem Casca (ver p. 105), outro aperitivo indiano que costuma ser frito em imersão. As samosas são tradicionalmente feitas de purê de batatas temperado e ervilhas e são envoltas em massa de trigo, enquanto as pakoras são uma massa de farinha de grão-de-bico com hortaliças.



CENOURAS ASSADAS COM COMINHO E CÍTRICOS

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

As cenouras são bastante doces por natureza e assá-las realça de verdade esse sabor. Nesta receita, combinamos uma mistura de sucos de limão e de laranja com um toque defumado de cominho para obter um molho sem óleo que não precisa de mais açúcar.

8 cenouras grandes fatiadas em rodela com 1,3 cm de largura

¼ de xícara (60 ml) de suco de laranja

¼ de xícara (60 ml) de caldo de legumes

1 colher (chá) de cominho moído

¼ de colher (chá) de cúrcuma moída

Sal e pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

Salsinha lisa picada (opcional)

- 1** Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2** Coloque a cenouras numa travessa grande e acrescente o suco de laranja, o caldo, o cominho e a cúrcuma. Tempere com sal e pimenta.
- 3** Asse sem tampar até que as cenouras fiquem levemente douradas e os líquidos sequem um pouco, por cerca de 30 minutos, mexendo na metade do tempo. Regue com o suco de limão e salpique com a salsinha, se for usar, e sirva.







COGUMELOS PORTOBELLO RECHEADOS COM BATATAS

RENDIMENTO: 4 cogumelos recheados // TEMPO: 45 minutos, sem contar o tempo para marinar e para fazer o Molho/Marinada “Vita-B” para Pratos Salgados e a couve-cannon

Este prato é muito simples, mas precisa de um certo planejamento para que os cogumelos possam absorver toda a marinada. O prato fica com uma aparência elegante, não é muito difícil de fazer e quase não precisa de mãos na massa, o que o torna uma ótima opção para jantares festivos.

4 cogumelos portobello grandes sem as bases

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de Molho/Marinada “Vita-B” para Pratos Salgados (p. 232)

1 porção de couve-cannon (p. 164)

$\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de água ou de caldo de legumes

1 colher (chá) de farinha de araruta

1 Coloque os cogumelos com a parte de baixo para cima num prato raso. Despeje a marinada em cima deles e vire-os de modo que fiquem inteiros cobertos com ela. Tampe e guarde na geladeira por no mínimo 8 horas ou durante a noite.

2 Preaqueça o forno a 200 °C. Transfira os portobellos para uma travessa média e recheie cuidadosamente cada um deles com um quarto da couve-cannon.

3 Deixe assar tampado por 15 minutos. Enquanto os cogumelos assam, misture a água e a farinha de araruta. Tire os cogumelos do forno e despeje a mistura de araruta no fundo da travessa. Use uma espátula para raspar as bordas. Continue assando até que os cogumelos fiquem macios e o purê de batatas esteja inteiro quente, por cerca de 20 minutos. Sirva.

NUGGETS DE TEMPÊ ASSADOS

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Estes *nuggets* pequenos são crocantes e têm uma boa consistência – até as crianças enjoadas os devoram. Cozinhar o tempê brevemente no vapor suaviza o seu sabor amargo. Use tempê sem soja (Sim, ele existe! Nós gostamos do tempê de feijão-fradinho da Smiling Hara) e/ou farinha de rosca sem glúten, se for necessário. Faça um *wrap* com as sobras numa tortilha integral com brotos, cenoura ralada e uma regada de Molho Cremoso de Sementes de Cânhamo com Ervas (p. 156) se quiser um almoço rápido.

1 pacote de 227 g de tempê brevemente cozido no vapor, se desejar

¼ de xícara (60 ml) de leite de amêndoas

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

1 colher (sopa) de Tempero Multiuso de Ervas de Outono e de Inverno (p. 229) ou de alguma outra mistura de temperos

1 colher (chá) de farinha de araruta

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

¼ de colher (chá) de molho de pimenta

¼ de colher (chá) de sal

1 xícara (110 g) de farinha de rosca de trigo integral (ver Nota)

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Fatie o tempê na metade e depois corte cada metade em 4, ficando com 8 pedaços. Esmague levemente cada um deles com a palma da mão para aumentar a superfície e para deixá-los mais parecidos com *nuggets*.

3 Num prato raso, misture o leite de amêndoas, a levedura nutricional, a mistura de temperos, a farinha de araruta, o suco de limão-siciliano, a pimenta, o molho de pimenta e o sal. Acrescente os *nuggets* de tempê e deixe-os de molho por 5 minutos, virando-os para que fiquem todos bem cobertos.

4 Coloque a farinha de rosca em outro prato raso. Usando uma mão para o que estiver seco e a outra para o que estiver molhado, transfira cada um dos pedaços de tempê do molho para a farinha de rosca. Depois, disponha-os na assadeira preparada.

5 Asse por 30 minutos, virando-os na metade do tempo, até que fiquem dourados dos dois lados. Sirva.

NOTA: Para que fiquem mais crocantes, use farinha de rosca panko (japonesa).







BATATAS DE FORNO COM GERGELIM E CÚRCUMA

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Esta receita combina perfeitamente com os Hambúrgueres Picantes de Feijão-Preto e Beterraba (p. 108). As batatas ficam crocantes com pouquíssimo óleo (e podem ser feitas sem óleo nenhum), e são cobertas por uma mistura de temperos que é quase viciante. O segredo é a farinha de araruta, que se liga ao amido das batatas e contribui para a aderência dos temperos e ao mesmo tempo para que as “fritas” assadas fiquem crocantes por fora. Gostamos de servir estas batatas com Ketchup com *Curry* (ver Dica) ou *Gravy* de Missô (p. 231).

1 colher (chá) de farinha de araruta

1 colher (chá) de cúrcuma moída

$\frac{3}{4}$ de colher (chá) de cominho moído

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de alho em pó

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino

De 5 a 6 batatas asterix (cerca de 455 g) cortadas em forma de gomo ou em pedaços que dê para colocar na boca

1 colher (sopa) de óleo de semente de uva ou de óleo de coco derretido (SO: 1 colher [sopa] de caldo)

2 colheres (sopa) de gergelim

1 Preaqueça o forno a 190 °C. Forre uma assadeira com papel-manteiga.

2 Coloque a farinha de araruta, a cúrcuma, o cominho, o alho em pó, o sal e a pimenta numa tigela média. Acrescente as batatas e agite para misturar bem, até que todas as superfícies cortadas estejam cobertas com a mistura de temperos. (Elas vão ficar amarelas por causa da cúrcuma.) Deixe em repouso enquanto o forno preaquece.

3 Agite as batatas mais uma vez e retire todo o excesso de líquido que pode ter se depositado no fundo da tigela. (Isso contribui para que as batatas fiquem crocantes por fora). Acrescente o óleo e o gergelim e agite para cobrir as batatas.

4 Transfira as batatas para a assadeira preparada e as disponha numa única camada. Raspe a tigela para que todo o gergelim caia sobre as batatas. Asse por 30 minutos ou até que fiquem crocantes por fora e douradas. Sirva.

Dica: Este Ketchup com *Curry* de dois ingredientes é um molho simples e extraordinário. Misture uma colher (chá) de curry amarelo em pó com $\frac{1}{4}$ de xícara (60 g) de ketchup (sem acréscimo de açúcar, de preferência com baixo teor de sódio).



FEIJÃO “REFRITO” NA PANELA DE COZIMENTO LENTO

RENDIMENTO: 6 a 8 porções

TEMPO: 5 minutos para preparar, 4 a 8 horas para cozinhar, sem contar o tempo para deixar o feijão de molho

O feijão é uma potência da nutrição que vale a pena incluir na sua dieta do dia a dia, e “refritar” o feijão é uma maneira deliciosa e completa de fazer justamente isso. O fato de usarmos a panela de cozimento lento nesta receita faz com que o preparo não precise de esforço algum – você pode até deixar cozinhando durante a noite! O gosto defumado do cominho e a cebola enchem os feijões de sabor, e o orégano entra no lugar da erva-de-santa-maria, uma erva tradicional que pode ser difícil de encontrar. A alga *kombu* contribui com complexidade de sabor e facilita a digestão das leguminosas durante o cozimento.

454 g de feijão-carioca ou preto (deixar de molho por um dia inteiro ou por uma noite, tirar o líquido e lavar)

1 cebola amarela triturada ou ralada

3 dentes de alho triturados

1 tira de 2,5 cm de alga *kombu*

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)

1 colher (sopa) e 1 colher (chá) de cominho moído

½ colher (chá) de orégano seco

½ colher (chá) de páprica defumada

De 6 a 8 xícaras (1,4 litro a 2 litros) de água

½ colher (chá) de sal ou a gosto

1 Coloque o feijão, a cebola, o alho, a alga *kombu*, o azeite, o cominho, o orégano e a páprica numa panela de cozimento lento, com a água. (Use mais água se a sua panela de cozimento lento for quente – ver Dica – ou se for deixá-la cozinhando durante a noite ou enquanto estiver fora de casa.) Deixe em temperatura alta por 8 horas ou até o dia seguinte.

2 Se necessário, retire e reserve o líquido (isso não altera o sabor), então esmague com um amassador de batatas ou bata num processador de alimentos. (Se a pasta de feijão ficar muito grossa, acrescente o líquido de cozimento aos poucos com uma colher de sopa. Se ficar muito fina, coloque de volta na panela de cozimento lento e cozinhe em temperatura alta por 30 minutos, sem a tampa para deixar que a água evapore. Tempere com o sal.

3 Sirva ou espere esfriar e coloque em potes de 250 ml, deixando no mínimo 1,3 cm de espaço, caso o alimento expanda, e congele por até 3 meses.

Variação: Para que o feijão fique picante, acrescente 1 ou 2 pimentas chipotle SG picadas em molho adobo ou uma pimenta-jalapenho triturada.

Dica: Cada marca e tamanho de panela de cozimento lento aquece os alimentos de maneira diferente. Levando isso em conta, damos uma margem de tempo nas nossas receitas que as usam. Por exemplo, a configuração das panelas da Instant Pot, que são muito populares nos Estados Unidos, é bastante quente e cozinha os alimentos mais rápido do

que uma panela de cozimento lento tradicional. Para alcançar melhores resultados, considere que o tempo de cozimento será mais curto, mas permita que se estenda até o máximo e use uma quantidade de água mais próxima do máximo recomendado, se a sua panela for das mais quentes.



PURÊ DE HORTALIÇAS FEIOSAS

RENDIMENTO: 6 a 8 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 25 minutos para cozinhar

A beleza é somente superficial no mundo dos tubérculos. Este prato honra três dos mais esquecidos – e menos atraentes – tubérculos do departamento rural. A raiz do aipo é cremosa e tem um gosto delicado. A rutabaga tem uma textura que lembra a de batatas cerosas com um pouco de picância, parecida com a do nabo. (Elas devem ser descascadas, pois sua casca roxa e branca costuma ser encerada para aumentar sua durabilidade no mercado.) E a pastinaca é uma prima mais clara e mais doce da cenoura. Cozida em fogo brando e amassada, esta equipe dinâmica se torna uma alternativa deliciosa ao purê de batatas. Você pode usar os tubérculos que quiser, até mesmo batatas brancas. Para enriquecer a receita, misture $\frac{1}{4}$ de xícara (40 g) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236).

455 g de pastinacas descascadas, com as pontas cortadas, picadas em pedaços de 2,5 cm

1 rutabaga grande, descascada e picada em cubos de 2,5 cm

1 raiz de aipo grande, descascada com uma faca curta e picada em cubos de 2,5 cm

2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes, como o Caldo de Algo Melhor do que Ossos (p. 210)

Sal e pimenta-do-reino

1 Coloque as pastinacas, a rutabaga e a raiz de aipo numa panela grande com uma tampa que feche bem. Acrescente o caldo, tampe, e deixe alcançar a fervura em fogo alto. Abaixar o fogo e cozinhe até que as hortaliças fiquem macias e a maior parte do líquido evapore, por cerca de 20 a 25 minutos.

2 Esmague com um amassador de batatas ou com um garfo grande, tempere com sal e pimenta e sirva.



“RISOTO” DE ORZO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 25 minutos

Macarrões pequenos como o orzo cozinham em cerca da metade do tempo que leva para cozinhar o arroz arbóreo – a opção tradicional para se fazer risoto –, mas o método de preparo tem como resultado algo igualmente cremoso. Este acompanhamento vai bem com o *Tofu Empanado* (p. 111) ou com um pouco de pedaços de pistache. Ele fica pronto em menos de 30 minutos para que você possa se abastecer de carboidratos (*carb-loading*) sem ter de passar a noite inteira na cozinha.

4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)

1 chalota grande ou $\frac{1}{4}$ de cebola amarela triturada

1 colher (chá) de estragão ou de endro

455 g de macarrão orzo

$\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de vinho branco ou 1 colher (sopa) de vinagre de maçã com mais $\frac{1}{3}$ de xícara (80 ml) de caldo de legumes

O suco e as raspas da casca de 1 limão-siciliano

Sal e pimenta-do-reino

Salsinha lisa picada (opcional)

1 Coloque o caldo em fervura numa panela média; diminua o fogo para médio-baixo e tampe.

2 Coloque uma panela grande em fogo médio. Adicione o azeite na panela e acrescente a chalota. Tampe e deixe cozinhar, mexendo sempre, até que a chalota fique macia e semitransparente, por cerca de 5 minutos. Misture o estragão e acrescente o macarrão orzo.

3 Acrescente o vinho e mexa o macarrão constantemente até que ele absorva o vinho.

4 Sem parar de mexer, acrescente o caldo, 1 xícara (240 ml) de cada vez. O macarrão absorverá o caldo, processo que deve levar entre 3 e 5 minutos, e começará a ficar cremoso. Repita com o restante do caldo.

5 Tire do fogo, misture o suco e a casca do limão e tempere com sal e pimenta. Enfeite com a salsinha, se for usar, e sirva.



RISOTO DE FORNO DE ARROZ INTEGRAL COM SEMENTES DE GIRASSOL

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 10 minutos para preparar, 1 hora no forno

Risoto é uma comida que nos deixa muito satisfeitos, mas quem é que tem uma hora para gastar no fogão tentando convencer uma panela de arroz a ficar cremosa? Esta versão de forno é quase tão cremosa quanto a de fogão, mas não dá tanto trabalho. As sementes de girassol fornecem um acréscimo de nutrição e um contraste na textura.

4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes

1 xícara (180 g) de arroz-cateto integral

½ xícara (75 g) de sementes de girassol não tostadas

2 colheres (sopa) de xerez seco ou ¼ de xícara (60 ml) de vinho branco

1 chalota triturada

1 colher (chá) de estragão

½ colher (chá) de endro seco

½ colher (chá) de sal (use metade dessa quantidade se o seu caldo estiver salgado)

⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino

⅛ de colher (chá) de cúrcuma moída

1 Preaqueça o forno a 200 °C. Ferva o caldo numa panela média.

2 Coloque o arroz, as sementes de girassol, o xerez, a chalota, o estragão, o endro, o sal, a pimenta e a cúrcuma numa travessa média. Despeje o caldo quente na travessa, tampe e, com cuidado, coloque no forno. Asse por 30 minutos. O conteúdo da travessa ainda tem de estar com aspecto de sopa; se começar a secar, acrescente 1 xícara (240 ml) de água ou de caldo. Deixe assar com a tampa por mais 30 minutos. Sirva.

Variação: Para fazer Risoto de Abóbora com Sálvia, substitua o endro e o estragão por 1 colher (sopa) de sálvia seca e misture 1 xícara (245 g) de creme de abóbora no meio do processo de cozimento da receita.



WAFFLES COM AZEITONA E GRÃO-DE-BICO

RENDIMENTO: 4 a 6 *waffles* // TEMPO: 10 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar

Socca é um pão chato mediterrâneo feito com farinha de grão-de-bico. Apesar de ser rápido de fazer e muito nutritivo por causa do grão-de-bico, ele normalmente leva muito azeite para ficar mais saboroso, com um sabor mais rico. Inspirados pelo pão *socca*, mas em busca de algo mais leve, inventamos estes *waffles* salgados.

2 xícaras (240 g) de farinha de grão-de-bico
1 colher (sopa) de alecrim ou tomilho picados
1 colher (chá) de fermento químico SG
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal
 $\frac{1}{8}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino
 $\frac{1}{2}$ xícara (90 g) de azeitonas Kalamata sem caroço e picadas
 $\frac{1}{4}$ de xícara (15 g) de tomates secos em fatias finas
1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)
 $1\frac{1}{2}$ xícara (360 ml) de água quente
Homus ou Molho Marinara do Fim do Dia (p. 83)

1 Preaqueça uma fôrma de *waffles*. (SO: veja a página 49 para instruções de como assar, se a sua fôrma de *waffles* não for antiaderente.)

2 Misture a farinha, o alecrim, o fermento, o sal e a pimenta numa tigela grande. Acrescente e misture as azeitonas e os tomates secos, depois misture o azeite e em seguida a água quente. A massa deve ficar grossa, mas homogênea.

3 Espalhe cerca de metade a $\frac{3}{4}$ de xícara (120 ml a 180 ml) de massa na fôrma de *waffles*, feche-a e espere assar por completo, de acordo com as instruções da fôrma, por cerca de 6 minutos.

4 Passe o *homus* por cima e sirva.

Variação: Substitua as azeitonas por $\frac{1}{2}$ xícara (30 g) de salsinha lisa picada e misture $\frac{1}{4}$ de xícara (40 g) de cebola roxa picada.







QUINOA PRIMAVERA

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 25 minutos

Quinoa é a rara proteína vegetal que contém todos os nove aminoácidos indispensáveis, o que faz dela um alimento “completo”. Se isso realmente importa ou não é outra discussão, mas a quinoa por certo completa muitas das nossas refeições. Em combinação com uma série de hortaliças, este prato pode virar uma refeição de uma panela só. Se sentir a necessidade de um molho, experimente com o Molho Verde para Verduras (p. 145).

CHALOTAS EM CONSERVA CÍTRICA

- 2 chalotas grandes fatiadas em meias-luas
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- ½ colher (chá) de vinagre de maçã
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de açúcar

QUINOA

- 2 xícaras (480 ml) de água
- 1 xícara (190 g) de quinoa (deixar de molho por no mínimo 2 horas ou durante à noite, lavar e tirar o líquido)
- 2 xícaras (520 g) de corações de alcachofra congelados ou 1 lata de 400 g de corações de alcachofra com água, cortados ao meio ou em 4 pedaços, se forem muito grandes
- 2 dentes de alho triturados
- 1 colher (chá) de estragão seco
- ½ colher (chá) de tomilho seco
- ½ colher (chá) de sal (mais a gosto)
- ¼ de colher (chá) de endro seco
- ¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino (mais a gosto)
- 2 xícaras (250 g) de ervilhas congeladas
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 pimentão laranja ou amarelo picado fino
- 3 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) em fatias finas
- O suco e a raspa da casca de 1 limão-siciliano
- ½ xícara (75 g) de sementes de girassol não tostadas

1 Para preparar as chalotas, misture todos os ingredientes numa tigela pequena. Guarde na geladeira até o momento de servir. (As chalotas podem ser mantidas na geladeira durante a noite ou por até 3 dias.)

2 Para preparar a quinoa, coloque a água e a quinoa numa panela grande em fogo alto. Espere a água ferver e acrescente os corações de alcachofra, o alho, o estragão, o tomilho, ½ colher (chá) de sal, o endro e ¼ de colher (chá) de pimenta. Abaixar o fogo para médio-baixo e misture as ervilhas, as cenouras, o pimentão e a cebolinha. Tampe e deixe cozinhar até que as hortaliças fiquem quentes por completo, por cerca de 5 minutos.

3 Tire do fogo, acrescente o suco e a casca do limão e as sementes de girassol, separe os grãos da quinoa com um garfo e tempere com sal e pimenta. Coloque por cima de cada porção a mistura de chalotas e sirva. (Sobras podem ser servidas frias.)



TABULE DE FARRO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções

TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para cozinhar, sem contar o tempo para deixar o farro de molho

Nós adoramos o tabule tradicional do Oriente Médio feito com trigo bulgur, mas quando queremos um prato mais substancioso recorremos ao farro. O trigo farro é um cereal milenar prontamente disponível em muitos supermercados, mas, se quiser, você pode usar quinoa ou cevada perolada. Este prato é mais gostoso algum tempo depois de ficar pronto. Para fazer uma refeição completa, misture com verduras e coloque alguma leguminosa por cima.

2½ xícaras (600 ml) de água ou caldo de legumes

1 xícara (210 g) de trigo farro (deixar de molho por uma noite e escorrer)

3 folhas de cebolinha (com as partes verde-clara e branca) em fatias finas

1 pepino japonês cortado em cubos

1 pimentão vermelho ou amarelo cortado em cubos finos

Somente as folhas de 1 maço de salsinha lisa, picadas

1 punhado de folhas picadas de hortelã

O suco e as raspas das cascas de 2 limões-sicilianos

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo)

¼ de colher (chá) de sal

⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino

1 Coloque a água e o farro numa panela média. Espere ferver, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que o farro fique *al dente*, por cerca de 25 minutos.

2 Deixe esfriar por 10 minutos, então transfira para uma tigela grande com o restante dos ingredientes. Agite para misturar e sirva. (Embora as ervas percam a cor, o tabule pode ser guardado na geladeira por 2 dias.)

RR: *Para que o trigo não demore tanto para esfriar, espalhe-o numa assadeira. Você também pode usar farro perolado, que fica pronto em apenas 15 minutos.*

Variação: Está contando o seu consumo de carboidratos ou querendo aumentar seu consumo de hortaliças? Troque o farro por 3 xícaras (300 g) de couve-flor picada em pedaços pequenos.





GRATINADO DE BATATA PROVENÇAL

RENDIMENTO: 1 gratinado // TEMPO: 10 minutos para preparar, 40 minutos para cozinhar

Inspirada numa das nossas receitas favoritas do sul da França, esta receita de batata assada com cebola demorou para ser descoberta pelos nossos testadores, mas quando foi, fez sucesso. Ela fica deliciosa quando servida quente ou em temperatura ambiente e não desmancha com facilidade – o que faz dela uma ótima escolha para piqueniques durante pausas em caminhadas.

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de caldo)

2 cebolas amarelas em fatias finas

1 colher (sopa) de folhas tomilho fresco

3 dentes de alho triturados

¼ de colher (chá) de sal (mais a gosto)

900 g de batatas cerosas, como a ágata, em fatias com 6 mm de espessura

1 lata de 411 g de tomates cortados em cubos (com o líquido)

½ xícara (90 g) de azeitonas Kalamata sem caroço e picadas

¼ de colher (chá) de pimenta

Preaqueça o forno a 200 °C

1 Coloque uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o azeite e acrescente as cebolas e o tomilho e salteie até que eles dourem levemente, por cerca de 5 minutos. Acrescente o alho, tempere com sal a gosto e tire do fogo.

2 Coloque uma camada com metade da mistura de cebolas numa travessa média; por cima, coloque as batatas, os tomates com o líquido e as azeitonas; tempere com ¼ de colher (chá) de sal e ¼ de colher (chá) de pimenta. Coloque o restante da mistura de cebolas por cima de tudo.

3 Deixe assar com a tampa por 20 minutos. Retire a tampa e continue assando até que as batatas fiquem cozidas por inteiro e as bordas comecem a dourar, por 15 a 20 minutos. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

Capítulo 7

ENERGIA E RECUPERAÇÃO: ALIMENTOS DE VERDADE PARA OS TREINOS – ANTES, DURANTE E DEPOIS

Não subestime seus treinos energizando-os com porcarias processadas que mal podem ser consideradas alimentos! Em vez disso, deixe que as nossas receitas, versões naturais e caseiras de clássicos da nutrição esportiva, o levem mais longe e possibilitem que você tire o máximo proveito de cada treino.

CARBOIDRATOS: COMÊ-LOS OU BEBÊ-LOS? ESTA É A QUESTÃO!

Como você leu no Capítulo 1, no geral devemos somente considerar usar açúcares adicionais ou carboidratos rápidos como fonte de energia antes, durante ou depois dos treinos. Por muitos anos, as únicas “bebidas esportivas” disponíveis eram cheias de açúcar refinado e feitas para restaurar os carboidratos em vez de somente os eletrólitos. Mas por muitos motivos, mais atletas hoje em dia optam por ingerir os carboidratos em forma sólida ou por dispensá-los por completo durante os treinos, em vez de usar bebidas. Por isso, mais bebidas esportivas de baixo teor de carboidratos ou somente com eletrólitos estão disponíveis.

Acreditamos que cada tipo de bebida tem sua hora e seu lugar. A nossa nova bebida esportiva favorita, o *switchel* – que na verdade não tem nada de novo –, incorpora essa flexibilidade. Nossa receita básica de *switchel* leva somente 2 colheres (sopa) de xarope de bordo (100 calorias, 27 g de carboidratos), ou seja, tem somente cerca de metade do açúcar presente na bebida esportiva tradicional.

Para os dias de treino mais leves, quando você não precisa de uma fonte imediata de energia para completar o treino, use uma versão do *switchel* que contenha menos açúcar. Para os dias de corridas longas, quando precisar de mais combustível, temos outras receitas de *switchel* adequadas para sua necessidade de quantidades mais elevadas de carboidratos.

Nossa receita básica de *switchel* também contém 481 mg de sódio, proveniente de $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal marinho (o teor é um pouco mais baixo do que o do sal refinado, que tem 560 mg de sódio a cada $\frac{1}{4}$ de colher de chá), mais 129 mg de potássio. Está bem na medida das bebidas esportivas comerciais, que normalmente contêm 427 mg de sódio e 120 mg de potássio a cada 945 ml.

Precisa fazer uma receita de bebida que atenda às suas necessidades pessoais? Segue um guia rápido:

SÓDIO:

¼ de colher (chá) de sal marinho = 481 mg de sódio

1 colher (chá) de *umeboshi* (pasta salgada-azeda de ameixa japonesa) = 340 mg de sódio

CARBOIDRATOS:

1 colher (sopa) de xarope de bordo = 50 calorias, 13 g de carboidratos

1 colher (sopa) de açúcar = 45 calorias, 13 g de carboidratos

Se preferir outro adoçante, como tâmaras ou agave, fique à vontade para fazer experimentos com eles também.

À medida que ler este capítulo, verá que chamamos algumas bebidas de “bebidas esportivas” e outras de “bebidas eletrolíticas”. O primeiro tipo é mais parecido com aquilo que você compraria numa loja; o segundo tipo é projetado principalmente para hidratar em vez de servir como combustível.

Bebidas Esportivas: Elaboradas para restaurar os carboidratos, com eletrólitos.

Bebidas Eletrolíticas: Com teor de carboidratos mais baixo do que o de bebidas esportivas tradicionais.

Para começar, veja esta lista (que mostra os gramas de carboidratos a cada 500 ml):

Suco Eletrolítico de Pepino e Limão: 15 g

Bebida Eletrolítica de Limão e Limão-Siciliano: 15 g

Switchel: a Bebida Esportiva Original: 15 g

3 Coquetéis Substitutos de *Switchel*: 15 g

Bebida Eletrolítica de *Umeboshi*: 19 g

“Caldo” Eletrolítico de Missô e Bordo: 22 g

Bebida Eletrolítica de Oxicoco com Cítricos: 23 g

Bebida Esportiva de *Switchel* com Suco “Ponche de Frutas”: 23 g

Bebida Esportiva de *Switchel* com Suco de Frutas Vermelhas: 33 g

Bebida Esportiva de *Switchel* com Suco de Laranja: 34 g

Bebida Esportiva de *Switchel* com Suco de Uva: 35 g

Fique à vontade para ajustar a proporção de açúcar/sal de todas essas bebidas esportivas para adequá-las às suas necessidades e paladar.

E além de tudo, incluímos receitas de combustível sólido que contém principalmente carboidratos ou uma combinação de carboidratos e proteínas para treinos muito longos.

COMBUSTÍVEL

Alimentos sólidos que contêm principalmente carboidratos ou uma combinação de carboidratos e proteínas (usados em treinos muito longos para evitar colapsos)

Cookies Bomba Calórica
(p. 219)

Barras de Coco, Noz-Pecã e Chocolate
(p. 220)



SWITCHEL: A BEBIDA ESPORTIVA ORIGINAL

BOM PARA: hidratação • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: cerca de 4¼ xícaras (1 litro) // TEMPO: 5 minutos para preparar, mais uma noite em repouso

O *switchel* é a bebida esportiva original, que os agricultores norte-americanos bebiam para manterem-se hidratados enquanto trabalhavam durante o verão. É uma combinação inventiva de ingredientes simples e autênticos. O xarope de bordo contém magnésio e potássio, que ajuda a evitar câibras, e o vinagre de maçã evita náuseas, desconforto estomacal e indigestões. (É importante usar o vinagre de maçã cru e não filtrado para não se perder os minerais e demais ingredientes benéficos.) O gengibre contribui com sabor e também é bom contra náuseas. A bebida é refrescante, levemente doce e azeda e, quando a fazemos com suco de frutas, ela fica com um sabor surpreendentemente igual ao das bebidas esportivas das lojas, as quais crescemos bebendo. É importante deixar na geladeira por uma noite para que os sabores suavizem e se combinem. Esta receita faz uma jarra inteira; ela pode ser conservada alguns dias na geladeira.

4 xícaras (960 ml) de água

2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

1 pedaço de 2,5 cm de gengibre triturado

¼ de colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)

Agite todos os ingredientes juntos, deixe na geladeira por uma noite, coe na peneira e beba.

Informação nutricional (para a receita inteira): Calorias 110 Total de gorduras 0 g Sódio 481 mg Potássio 129 mg Total de carboidratos 28 g Fibra alimentar 0 g Açúcares 24 g Proteína 0 g



BEBIDA ELETROLÍTICA DE LIMÃO E LIMÃO-SICILIANO

BOM PARA: hidratação • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: 4¼ xícaras (1 litro) // TEMPO: 5 minutos para preparar, mais uma noite em repouso

Você pode usar suco de limão-siciliano, limão ou uma combinação dos dois nesta versão refrescante do *switchel* para o verão. Ela tem um gosto muito parecido com o do Gatorade de limão.

4 xícaras (960 ml) de água

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de suco fresco de limão ou de limão-siciliano

¼ de colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)

Agite todos os ingredientes juntos, deixe na geladeira até o dia seguinte, coe na peneira e beba.

3

PSEUDOCOQUETÉIS DE *SWITCHEL*

Bom para: hidratação
Antes e depois dos treinos

Estas opções infusas com ervas são refrescantes depois dos treinos ou mesmo em festas em que cada um leva um prato! Quando estamos abdicando do álcool para alcançar nossas metas de boa forma ou para melhorar a saúde, estes pseudocoquetéis ainda combinam com festa.

Use a receita da Bebida Eletrolítica de Limão e Limão-Siciliano como a base das seguintes variações.

SWITCHEL COM ERVAS

Acrescente ¼ de xícara (5 g) de folhas rasgadas de manjericao ou de hortelã antes de colocar a bebida na geladeira. O manjericao é um anti-inflamatório natural e a hortelã é boa contra desconfortos estomacais - e a bebida fica super-refrescante.

SWITCHEL DE FLOR DE HIBISCO

Acrescente duas colheres (sopa) de flores secas de hibisco e ¼ de xícara (60 ml) de suco de laranja antes de colocar a bebida na geladeira. O sabor azedo e frutado da flor de hibisco faz com que o gosto fique parecido com o da bebida norte-americana *Kool-Aid*. A bebida é rica em vitamina C e é ótima para a saúde do coração.

SWITCHEL GREYHOUND

Acrescente ¼ de xícara (60 ml) de suco de toranja e 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado antes de colocar na geladeira. Alecrim é revigorante e faz bem para a memória e a toranja é boa contra a sensação de boca seca. Se você gosta do sabor do gin, acrescente algumas bagas de zimbro esmagadas para que a bebida lembre o coquetel Greyhound. (Você pode também salgar a borda do copo.)



BEBIDAS ESPORTIVAS DE SWITCHEL COM SUCO

BOM PARA: hidratação e reposição de carboidratos • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: cerca de 5¼ xícaras (1,25 litro)

TEMPO: 5 minutos para preparar, mais uma noite em repouso

Estas versões são mais doces para quem quiser mascarar o gosto do vinagre. Elas também têm mais carboidratos, o que faz com que ajam como combustível e não só como bebida eletrolítica. Nós achamos que elas têm um gosto muito parecido com as bebidas esportivas, presentes em todo lugar, que todos nós bebíamos quando criança!

4 xícaras (960 ml) de água

1 xícara (240 ml) de suco (ver sugestões abaixo)

2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

¼ de colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)

Agite todos os ingredientes juntos, deixe na geladeira até o dia seguinte e beba.

UVA: 1 xícara (240 ml) de suco de uva (acrescenta 140 calorias, 38 g de carboidratos)

PONCHE DE FRUTAS: 1 xícara (240 ml) de ponche de frutas (acrescenta 60 calorias, 15 g de carboidratos)

LARANJA: ½ xícara (120 ml) de suco de laranja fresco e ½ xícara (120 ml) de suco de uva branca (o suco de laranja fresco tem um sabor menos ácido do que o comprado pronto; acrescenta 125 calorias, 32 g carboidratos)

FRUTAS VERMELHAS: ½ xícara (120 ml) de suco de uva branca e ½ xícara (120 ml) de uma mistura de sucos de oxicoco, mirtilo ou framboesa (acrescenta 130 calorias, 34 g de carboidratos)





BEBIDA ELETROLÍTICA DE PEPINO E LIMÃO

BOM PARA: hidratação • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: cerca de 4¼ xícaras (1 litro) // TEMPO: 5 minutos para preparar, mais uma noite em repouso

Esta bebida refrescante e levemente doce foi inspirada pelo sabor do Gatorade pouco conhecido, mas muito apreciado nos Estados Unidos, chamado Limon Pepino (Limão-Pepino), parte de uma linha dirigida especialmente para a comunidade latina e que não é distribuída pelo país inteiro. Nós, numa alegre coincidência, descobrimos esta bebida num mercadinho numa comunidade latina no centro de Cincinnati depois de uma pedalada. Ela é refrescante e doce, e nós dois estamos felizes e ao mesmo tempo um pouco tristes pela busca ter chegado ao fim.

4 xícaras (960 ml) de água

¼ de xícara (50 g) de pepino picado

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

¼ de colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)

Agite todos os ingredientes juntos, deixe na geladeira até o dia seguinte, coe numa peneira e beba.



BEBIDA ELETROLÍTICA DE OXICOCO COM CÍTRICOS

BOM PARA: hidratação • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: 5⅓ xícaras (1,3 litro) // TEMPO: 5 minutos para preparar, mais uma noite em repouso

Esta versão foi inspirada por uma referência à série *Sex and the City* enquanto Stepf escutava um *podcast* durante uma corrida. Para aqueles que (como Matt) não assistiram à série, a personagem principal gostava do coquetel cosmopolitan, feito com suco de oxicoco, vodka, licor de laranja e suco de limão.

4 xícaras (960 ml) de água

1 xícara de suco de oxicoco

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

2 colheres (sopa) de suco de laranja

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

¼ de colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)

Agite todos os ingredientes juntos, deixe na geladeira até o dia seguinte, coe numa peneira e beba.

NOTA: Nesta receita, suco de oxicoco sem açúcar fica um tanto azedo demais, então o ideal é que seja misturado com outros sucos mais doces. Se você só tem suco de oxicoco 100% puro em casa, misture-o com suco de maçã ou de uva branca para alcançar a doçura desejada.



“CALDO” ELETROLÍTICO DE MISSÔ E BORDO

BOM PARA: hidratação, treinos de inverno • durante e depois do treino

RENDIMENTO: cerca de 2¼ xícaras (540 ml) // TEMPO: 5 minutos

Às vezes, o necessário para que continuemos um treino ou uma corrida longos não são mais calorias, mas sim mais conforto. Se você é um atleta que gosta de praticar ao ar livre em todas as condições climáticas, inclusive no frio intenso, este caldo substancioso foi elaborado para você. Guarde-o numa garrafa térmica esportiva e beba-o para aquecer seu estômago durante os treinos.

1 colher (sopa) de xarope de bordo

1 colher (sopa) de missô branco

De 1 a 2 colheres (sopa) de suco de limão (a gosto)

½ colher (chá) de alho ou gengibre fresco triturados (opcional)

2 xícaras (480 ml) de água quente (sem chegar a ferver)

Misture o missô e o xarope de bordo. Acrescente o suco de limão e o gengibre, se optar por usar esses ingredientes. Acrescente a água quente. Despeje imediatamente na garrafa térmica ou na garrafa de água.

Informação nutricional (para a receita inteira; sem o gengibre ou o alho): Calorias 95 Total de gorduras 1 g Sódio 636 mg Potássio 117 mg Total de carboidratos 21 g Fibra alimentar 1 g Açúcares 14 g Proteínas 2 g



BEBIDA ELETROLÍTICA DE UMEBOSHI

BOM PARA: hidratação • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: cerca de 2 xícaras (480 ml) // TEMPO: 5 minutos

Nós nos tornamos bastante criativos com as nossas tentativas de criar bebidas esportivas que pessoas com paladar intolerante ao açúcar pudessem tolerar durante os exercícios. Esta bebida é boa para todos os que sofrem de boca seca. A pasta salgada e azeda de *umeboshi*, feita de ameixas japonesas azedas e salgadas em conserva, estimula as glândulas salivares. Esta versão é suave para aqueles que foram introduzidos recentemente ao ingrediente, mas você pode acrescentar mais pasta de *umeboshi* se quiser (se fizer isso, fique de olho na quantidade de sódio, para ter certeza de que ela atende às suas necessidades durante o treino). Nós usamos açúcar nesta receita para ressaltar o sabor do *umeboshi*, mas você pode usar outro adoçante, como o néctar de agave. (É possível encontrar a pasta de *umeboshi* na seção asiática da maioria dos supermercados.)

2 xícaras (480 ml) de água

1½ colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de pasta de *umeboshi*

Misture todos os ingredientes numa garrafa d'água ou num pote com tampa. Agite bem e beba.

NOTA: *Você também pode chupar ameixas ume inteiras (cuidado com o caroço!), se gosta mesmo do sabor. Só não se esqueça de beber bastante água, pois essas ameixas são muito salgadas.*

Informação nutricional (para a receita inteira): Calorias 73 Total de gorduras 0 g Sódio 340 mg Potássio 10 mg Total de carboidratos 18 g Fibra alimentar 0 g Açúcares 18 g Proteínas 0 g

FÓRMULA: 15 SABORES PARA PROTEÍNA EM PÓ

Nenhum de nós dois usa proteína em pó regularmente, mas quando usamos, queremos que ela seja livre de qualquer aditivo ou ingredientes artificiais. Afinal, em geral a consumimos em situações em que é difícil encontrar refeições à base de vegetais ou comida “de verdade” (quando estamos viajando, por exemplo).

Depois de ver as diferentes variedades de proteína em pó que existem por aí (que normalmente contêm longas listas de ingredientes com nomes difíceis de pronunciar), decidimos fazer as nossas próprias versões à base de vegetais – usando ervas, temperos e frutas de verdade! Uma vez que você sabe a fórmula-base, você pode customizar suas misturas de acordo com seu gosto e com o que tem à mão na despensa.

Para caminhadas noturnas ou corridas longas, você pode acrescentar leite de coco em pó ou de soja à sua fórmula-base e misturá-la com água quando for beber.

1 Comece com 4 porções de proteína em pó pura comprada pronta. (Com o tipo que nós usamos, essa quantidade é de aproximadamente um total de 1 xícara/85 g de proteína em pó.) Coloque o pó num pote de 500 ml que feche bem. Acrescente os ingredientes de uma das receitas descritas abaixo e chacoalhe bem para misturar. Para ingredientes como frutas liofilizadas, use a lâmina lisa para ingredientes secos num miniliquidificador.

2 Armazene a sua proteína em pó feita em casa num local fresco e escuro (como a sua despensa) por até 3 meses.



NotAs:

Estas receitas não são adoçadas. Preferimos adoçar vitaminas naturalmente com bananas ou tâmaras. Se você prefere adoçar de antemão as suas proteínas em pó, recomendamos açúcar de coco ou algum açúcar que não seja muito processado. É bom batê-lo no liquidificador com os outros ingredientes.

Para ajudar a evitar empelotamento, use uma lâmina de ralador para ingredientes secos num liquidificador para misturar o açúcar com a proteína em pó.

BAUNILHA

1 colher (sopa) de baunilha em pó

CHOCOLATE

¼ de xícara (20 g) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

CAPPUCCINO

1 colher (sopa) de café instantâneo

1 colher (chá) de baunilha em pó

CAFÉ

1 colher (sopa) de café instantâneo

CHÁ-VERDE

1 colher (sopa) e uma colher (chá) de matchá (chá verde moído finamente)

MORANGO

½ xícara (15 g) de morangos liofilizados, bem triturados num liquidificador

TROPICAL

½ xícara (30 g) de abacaxi liofilizado, bem triturado num liquidificador

¼ de xícara (20 g) de coco ralado (sem adição de açúcar), bem triturado num liquidificador

CHAI DE BAUNILHA

1 colher (sopa) de coco ralado (sem adição de açúcar), bem triturado num liquidificador

1 colher (chá) de baunilha em pó

¼ de colher (chá) de cardamomo moído

¼ de colher (chá) de canela moída

⅛ de colher (chá) de pimenta-do-reino

SUPERFRUTAS

¼ de xícara (25 g) de alguma “superfruta” em pó, como açaí, romã e/ou goji berry

AMARETTO

1 colher (sopa) de extrato de amêndoas

MANTEIGA DE AMENDOIM

¼ de xícara (25 g) de manteiga de amendoim em pó

2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

CHOCOLATE E HORTELÃ

¼ de xícara (20 g) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

1 a 2 colheres (sopa) de hortelã seca, bem triturada num liquidificador

Nota: Esta versão vai ficar bastante mentolada. Se você usa hortelã que você mesmo desidrata, principalmente se for hortelã-pimenta, o sabor vai ficar mais potente.

CHOCOLATE ALEMÃO

¼ de xícara (20 g) de coco ralado (sem adição de açúcar), bem triturado no liquidificador

2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

¼ de colher (chá) de extrato de amêndoas

Nota: Experimente colocar cerejas quando fizer esta vitamina!

MOCHA

2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

1 colher (sopa) e 1 colher (chá) de café instantâneo

MANTEIGA DE AMENDOIM COM GELEIA

¼ de xícara (15 g) de morangos liofilizados, bem triturados no liquidificador

¼ de xícara (25 g) de manteiga de amendoim em pó

ONDE ENCONTRAR:

Baunilha em pó é simplesmente o pó dos feijões de baunilha secos. Ela pode ser encontrada perto dos ingredientes para bolos nos supermercados.

Frutas liofilizadas normalmente podem ser encontradas na área a granel, próximas das frutas secas. Você pode usar frutas secas em vez de liofilizadas, mas elas não vão se misturar muito bem. Para obter os melhores resultados, misture com a proteína em pó antes de bater no liquidificador.

Dica: Não há motivo para penar bebendo vitaminas repugnantes só para consumir suplementos ou superalimentos como grama de trigo ou espirulina. Em vez disso, despeje a vitamina num copo e reserve. Em seguida, coloque cerca de ¼ de xícara (60 ml) de água no liquidificador junto com os seus suplementos. Bata um pouco e despeje num copo pequeno. Beba rapidamente e depois beba a vitamina para tirar o gosto ruim.





LATTE CONGELADO DE MATCHÁ

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 *latte* // TEMPO: 10 minutos

Esta receita foi inspirada numa casa de chá de Chinatown. Uma vez que experimentamos usar matchá numa vitamina, fomos convencidos. Mesmo levando menos açúcar do que a versão da casa de chá, esta bebida ainda tem gosto de *latte* congelado de chá-verde. Quer ainda mais nutrição? Coloque $\frac{1}{2}$ xícara (115 g) de Azuki Doce (p. 253) no fundo do copo antes de tudo. (A versão original era servida desse jeito – na verdade ela se chamava de *Shrek Shake*.)

1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas com baunilha

1 xícara (30 g) de espinafre ou (15 g) de couve para incrementar a cor e a nutrição (opcional)

De $\frac{1}{2}$ a 1 xícara (70 g a 140 g) de gelo

1 banana madura congelada, em pedaços para facilitar bater no liquidificador

1 medida de proteína em pó sabor baunilha (opcional)

2 colheres (chá) de matchá em pó

$\frac{1}{8}$ de colher (chá) de baunilha em pó

Bata todos os ingredientes num liquidificador de alta velocidade até que fiquem cremosos e homogêneos, então beba.

Informação nutricional (com espinafre e proteína em pó): Calorias 320 Total de gorduras 4 g Sódio 315 mg Potássio 798 mg Total de carboidratos 57 g Fibra alimentar 7 g Açúcares 31 g Proteína 18 g



BEBIDA DE RECUPERAÇÃO TIPO MARGARITA

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 vitamina // TEMPO: 2 a 3 minutos

Esta vitamina é boa para as ocasiões em que você sai para correr num dia quente e sonha com uma bebida fria e refrescante ao voltar para casa. Já que uma margarita comum não auxiliará em nada a sua recuperação (mesmo que a ideia de tomá-la pareça ótima para quem já perdeu um litro de suor), decidimos capturar os sabores desse coquetel famoso e aproveitá-los numa vitamina de recuperação. Recomendamos que se use proteína com sabor cítrico, de baunilha ou de frutas vermelhas, embora a bebida também fique ótima sem proteína alguma. Você também pode substituir o suco de laranja por suco de toranja. Experimente a vitamina com a borda do copo coberta de sal ou açúcar, como é mencionado na página 205.

1 xícara (140 g) de gelo

1 xícara (240 ml) de água

¼ de xícara (60 ml) de suco de limão fresco (de 2 limões)

2 colheres (sopa) de suco de laranja

4 tâmaras sem caroço

1 medida de proteína em pó (opcional)

1 colher (sopa) de óleo de coco (SO: leite de coco)

Misture todos os ingredientes (exceto o gelo, caso queira servir a bebida *on the rocks*, ou seja, com algumas pedras de gelo) no liquidificador até homogeneizar. Sirva sua margarita como quiser!

Dica: Já ficou de estômago embrulhado depois de beber uma vitamina? Talvez seu sistema digestivo esteja se rebelando porque você pulou a etapa mais importante: mastigar. Os três conjuntos principais de glândulas salivares liberam uma enzima que decompõe a gordura, as proteínas e os carboidratos. Engolindo a vitamina de uma vez, você não permite que essas enzimas tenham tempo de trabalhar. Esta vitamina é espessa o bastante para ser comida com uma colher, o que tornará a sua ingestão um pouco mais lenta. No caso de uma vitamina que você possa tomar aos goles, entretanto, passe-a um pouco pela boca antes de engolir. O sistema digestivo já sofre bastante durante o treino, quando o sangue vai em grande medida para outras partes do corpo; por isso, facilite a vida dele quando a sessão de treino acabar.

Informações nutricionais (com proteína em pó): Calorias 251 Total de gorduras 5 g Sódio 142 mg Potássio 322 mg Total de carboidratos 33 g Fibra alimentar 5 g Açúcares 24 g Proteína 16 g



VITAMINA VITAMINADA

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 vitamina // TEMPO: 2 a 3 minutos, sem contar o tempo de cozimento do feijão

Quer mais proteína em sua vitamina sem usar proteína em pó e outros ingredientes processados? Use o nosso trio vegetal favorito: um cereal, uma verdura e uma leguminosa. Parece estranho numa vitamina? Não se preocupe – graças aos outros ingredientes envolvidos, o sabor é incrível (semelhante ao de uma vitamina de chocolate e manteiga de amendoim). Aqui, o segredo é usar feijão cozido somente em água, de preferência sem sal. (Uma sobra de feijão com cominho talvez não produza um sabor tão bom!) Caso omita as frutas vermelhas, esta vitamina terá sabor semelhante ao dos antigos *shakes* “para ganhar peso” de que você talvez se lembre com muito carinho.

3 xícaras (85 g) de verduras em broto mistas

1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas

1 xícara (140 g) de gelo (opcional)

½ xícara (100 g) de *cannellini* ou feijão-branco, feijão-preto ou feijão-azuki, cozido

½ xícara (75 g) de frutas vermelhas (opcional)

¼ de xícara (24 g) de aveia em flocos SG

1 banana

2 colheres (sopa) de manteiga de amêndoas

1 colher (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

Bata todos os ingredientes no liquidificador em alta velocidade e beba.

Informações nutricionais (com frutas vermelhas): Calorias 712 Total de gorduras 26 g Sódio 463 mg Potássio 1.957 mg Total de carboidratos 105 g Fibra alimentar 24 g Açúcares 37 g Proteína 29 g



VITAMINA MAGRA DE VERDURAS

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 vitamina // TEMPO: 2 a 3 minutos

Por acaso a maioria das vitaminas é doce demais para o seu gosto? Se assim for, vai adorar esta receita, que é tão magra quanto possível, tanto em calorias quanto em doçura. A banana dá liga ao leite de amêndoas e às verduras; sem essa presença cremosa, eles se separariam, criando uma textura desagradável. Esta vitamina é ótima para pôr em evidência uma erva ou especiaria em particular. Experimente-a com canela, que pode ajudar a estabilizar sua taxa glicêmica, ou cúrcuma e gengibre para combater inflamações.

3 xícaras (85 g) de verduras em broto mistas

1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas

1 banana pequena madura

Proteína em pó (opcional)

Ervas e especiarias sortidas: 1 colher (sopa) de gengibre fresco triturado, 1 colher (sopa) de cúrcuma fresca triturada, 1 colher (chá) de canela moída, $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de baunilha em pó, 1 colher (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar), 1 colher (sopa) de maca em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba.

Informações nutricionais (com proteína em pó e sem ervas e especiarias): Calorias 302 Total de gorduras 5 g Sódio 570 mg Potássio 1.281 mg Total de carboidratos 40 g Fibra alimentar 9 g Açúcares 16 g Proteína 22 g



VITAMINA DE FRUTAS DO MATT PARA CRIANÇAS

BOM PARA: combustível • antes do treino

RENDIMENTO: 2 vitaminas // TEMPO: 2 a 3 minutos

À medida que os objetivos de Matt como atleta foram cedendo lugar às prioridades e restrições de tempo que vêm com a chegada dos filhos, a vitamina dele foi se transformando para poder ser feita bem rápido. Além disso, é uma vitamina que as crianças adoram tomar todos os dias, apesar da alta mutabilidade de suas papilas gustativas. Para torná-la ainda mais nutritiva sem sacrificar o sabor, acrescente uma colher (sopa) (mais ou menos) de grama de trigo em pó e goji berry.

3 xícaras (720 ml) de água

3 bananas maduras (com manchas pretas!)

1 xícara (140 g) de framboesa congelada

1 xícara (150 g) de morango congelado

1 ou 2 bons punhados de espinafre em broto ou outra verdura de sabor suave (opcional)

2 colheres (sopa) de semente de linhaça ou semente de chia moídas

2 colheres (sopa) de nozes não tostadas

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Informações nutricionais (para a receita inteira, sem verduras): Calorias 619 Total de gorduras 18 g Sódio 13 mg Potássio 1.977 mg Total de carboidratos 118 g Fibra alimentar 26 g Açúcares 59 g Proteína 13 g

MANEIRAS DIVERTIDAS

De Enfeitar as Vitaminas

As vitaminas fazem parte do modo de vida do Atleta que Não Come Carne, mas acabam por perder seus atrativos durante a época dos treinos. Sabemos que a essa altura da sua vida de atleta você talvez já não precise de uma “receita” de vitamina, mas precisa, sim, de algumas coberturas e acréscimos divertidos que deem vida a seu antigo hábito!

Nossa “cobertura mágica” de chocolate é semelhante à cobertura de sorvete, mas sem nenhum ingrediente esquisito. Graças às características peculiares do óleo de coco, a cobertura endurece assim que entra em contato com a vitamina gelada, mas derrete assim que encosta na língua. Se a vitamina for espessa o suficiente para ser comida de colher, acrescente esta cobertura – vai ter a impressão de estar comendo uma bela sobremesa!

A borda recoberta de sal ou açúcar e semente de cânhamo foi inspirada no Buchi-rita do Buchi Bar, em Asheville. O pessoal do bar mistura um kombuchá apimentado com tequila e o serve com a mesma borda salgadinha e crocante. Ela acrescentou um toque tão exclusivo a esse coquetel que começamos a usá-la nos sucos que fazemos em casa, juntamente com açúcar e raspas da casca de frutas cítricas. Esses pequenos toques podem fazer uma tremenda diferença, especialmente quando renunciamos ao álcool e a quaisquer guloseimas no período de treinamento.

Cobertura Mágica de Chocolate

1 colher (sopa) de óleo de coco

(SO: troque por manteiga de coco, mas a cobertura não ficará tão líquida quanto a com óleo nem se solidificará tão bem)

2 colheres (chá) de gotas de chocolate

1 Coloque o óleo de coco e as gotas de chocolate numa pequena fôrma de porcelana canelada e leve ao micro-ondas até que o chocolate comece a derreter, ou seja, de 15 a 30 segundos. (Você também pode usar uma panela pequena em fogo médio no fogão.) Mexa para misturar e deixe que o calor residual termine de derreter o chocolate. Reserve.

2 Passe um quarto da vitamina para um copo grande e regue com cerca de 1 colher (chá) da mistura de óleo de coco e chocolate. Faça o mesmo com o restante da vitamina e da mistura de coco e chocolate. A vitamina gelada fará com que a calda se solidifique instantaneamente e forme uma cobertura crocante que dará à sua vitamina o aspecto e o sabor de uma sobremesa. Coma imediatamente usando uma colher.

Borda de Sementes de Cânhamo com Sal ou Açúcar

COM SAL

1 colher (sopa) de sementes de cânhamo

1 colher (sopa) de raspas de casca de limão, limão-siciliano ou laranja

1 colher (chá) de sal grosso

1 colher (chá) de açúcar demerara

COM AÇÚCAR

- 1 colher (sopa) de sementes de cânhamo
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de limão, limão-siciliano ou laranja
- 1 colher (chá) de xarope de bordo
- 1 colher (chá) de açúcar demerara
- 1 pitada de sal grosso

Misture todos os ingredientes numa tigela pequena. Umedeça a borda do copo e encoste-a na mistura. Despeje a bebida e aproveite.

Como Fazer uma Vitamina na Tigela

Vitamina na tigela é a última moda. Se você realmente quiser sentir todo o sabor da vitamina, use menos líquido ou use frutas congeladas e despeje tudo numa tigela. (Isso também o ajudará a evitar a cólica que vem quando você bebe a vitamina inteira num só gole.) Cubra-a com o que quiser, aproveitando estas sugestões ou usando suas próprias ideias:

Granola, trigo-sarraceno ou cereais integrais

Frutas vermelhas frescas, fatias de banana ou de pêssigo ou pedaços de manga

Coco ralado, frutas secas ou liofilizadas ou sementes de cacau

Manteiga de sementes oleaginosas ou as mesmas sementes trituradas, ou ainda sementes de linhaça ou de cânhamo moídas. (Não recomendamos a chia, pois ela deve ser deixada de molho em água para evitar qualquer desconforto abdominal.)



VITAMINA DE VERÃO PARA RECUPERAÇÃO

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 vitamina // TEMPO: 5 minutos

Alguns treinos são mais puxados que outros, e todos nós já passamos por um daqueles treinos em que nosso maior desejo é desistir e relaxar na praia em vez de continuar suando. Esta vitamina é o antídoto perfeito para um desempenho abaixo da média. Cada gole vem com todo o sabor de um dia na praia, mas nos bastidores, graças à entrada em cena do abacaxi, ela trabalha para combater inflamações.

1 xícara (165 g) de abacaxi congelado

1 xícara (240 ml) de leite de coco *light*

½ xícara (120 ml) de suco de laranja

½ xícara (120 ml) de suco de abacaxi

Proteína em pó (opcional)

Coco tostado

Bata o abacaxi, o leite de coco, o suco de laranja, o suco de abacaxi e a proteína em pó (caso decida usá-la) no liquidificador. Enfeite com o coco tostado e sirva.

Informações nutricionais (com proteína em pó): Calorias 457 Total de gorduras 15 g Sódio 76 mg Potássio 1.077 mg Total de carboidratos 69 g Fibra alimentar 13 g Açúcares 51 g Proteína 18 g





VITAMINA ANTI-INCHAÇO DE DENTE-DE-LEÃO E ABACAXI

BOM PARA: recuperação • depois do treino

RENDIMENTO: 1 vitamina // TEMPO: 2 a 3 minutos

Já aconteceu de você se sentir inchado e preguiçoso um dia depois de uma corrida especialmente extensa (ou ainda durante vários dias)? Esse inchaço é decorrente de inflamações, e, embora sirva para proteger seu corpo e faça parte do seu sistema natural de defesas, por certo não produz uma boa sensação. É aí que entra em cena esta vitamina, recheada de ingredientes nutritivos e deliciosos apesar de incomuns, escolhidos a dedo para combater a inflamação e acabar com o inchaço. (Ela também é muito boa após uma viagem ou alguns dias de férias em que você saiu da dieta.)

O dente-de-leão é um diurético natural, ou seja, ajuda você a expelir água do corpo. Quando aliada à água, que ajuda a limpar seu organismo, esta bebida se parece mais com um suco integral espesso do que com uma vitamina. Sem um ingrediente cremoso que possa dar liga a seus elementos, estes se separam com facilidade. Por isso, beba-a de imediato ou sirva-a no próprio copo do liquidificador para que, se for o caso, possa batê-la novamente.

2 xícaras (110 g) de folhas de dente-de-leão (de 4 a 6 pés)

1 laranja descascada, separada em gomos e sem as sementes

1 a 2 xícaras (240 a 480 ml) de água

1 xícara (165 g) de pedaços de abacaxi frescos ou congelados

1 pedaço de gengibre de 2,5 cm (não precisa descascar)

2 colheres (sopa) de suco de limão fresco

½ a 1 colher (chá) de cúrcuma moída (ver Nota)

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando água na quantidade necessária para dar à bebida a consistência que você quiser. Beba imediatamente.

NOTA: Comece com a menor quantidade de cúrcuma e vá acrescentando mais a gosto.

Informações nutricionais (com proteína em pó): Calorias 270 Total de gorduras 2 g Sódio 89 mg Potássio 1.044 mg Total de carboidratos 67 g Fibra alimentar 10 g Açúcares 45 g Proteína 6 g



V9

BOM PARA: reposição de carboidratos • depois do treino

RENDIMENTO: 2 vitaminas // TEMPO: 10 minutos

Viva as hortaliças! Esta vitamina é para quem prefere o sabor salgado ao doce. Não precisamos dizer que foi baseada no popular suco de hortaliças. Sirva gelada num copo com borda salgada de sementes de cânhamo e aipo e tudo mais que você usaria num Bloody Mary. Se há alguma hortaliça de que você não gosta, não a use ou troque-a por outra.

- 2 xícaras (60 g) de espinafre ou (30 g) de couve
- 2 tomates sem as sementes
- 2 cenouras grandes picadas
- 1 talo de aipo picado grosseiramente (conserva as folhas, se houver)
- 1 pimentão vermelho ou amarelo, sem as sementes e picado grosseiramente
- 1 beterraba pequena cortada em cubos
- 1 punhado de salsinha e mais um pouco para enfeitar
- 1 cebolinha (com a parte verde-clara e branca) fatiada
- 3 folhas grandes de manjerição e mais para enfeitar
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- 1 pitada de sementes de aipo
- 1 a 2 xícaras (240 ml a 480 ml) de água
- ½ a 1 xícara (70 g a 140 g) de gelo

1 Bata o espinafre, o tomate, a cenoura, o aipo, o pimentão, a beterraba, a salsinha, a cebolinha, o manjerição, a pimenta-de-caiena e as sementes de aipo no liquidificador, em alta velocidade. Processe, acrescentando água e gelo em quantidade suficiente para chegar à textura desejada. Se quiser, passe tudo pela peneira.

2 Despeje em copos e sirva, enfeitando com salsinha ou manjerição.

Variação: Para transformar esta vitamina numa refeição leve, despeje o preparado numa vasilha e guarneça-o com sementes de girassol, algumas gotas de azeite de oliva (ou *tahine*) e um pouco de alface picada.

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 171 Total de gorduras 1 g Sódio 214 mg Potássio 1.265 mg Total de carboidratos 36 g Fibra alimentar 12 g Açúcares 22 g Proteína 7 g



CALDO DE ALGO MELHOR DO QUE OSSOS

BOM PARA: recuperação, hidratação, treinos no inverno • depois do treino

RENDIMENTO: 2 litros de caldo // TEMPO: pelo menos 8 horas, ou uma noite

O caldo de ossos está na moda, por isso quisemos criar uma versão à base de vegetais que fosse melhor ainda. Mesmo sem ossos, este caldo é repleto de nutrientes. Em vez de nos concentrarmos nos benefícios do caldo de ossos para nossos ossos, voltamos nossa atenção para os benefícios de um caldo à base de cogumelos. A propriedade que estes têm de beneficiar nosso sistema imunológico está bem documentada, e quisemos criar um caldo que pudesse ser consumido sozinho ou usado como base para outras receitas. O cogumelo *maitake* (galinha-do-mato) promove a normalidade do crescimento celular e tem sido estudado por suas propriedades imunoestimulantes. Pode ser encontrado seco ou fresco em alguns supermercados grandes (mas, se não conseguir encontrá-lo, use seu tipo favorito de cogumelo, com exceção do champignon).

O cogumelo *reishi* é, aqui, opcional, mas se você conseguir encontrá-lo, vale a pena incluí-lo. Esse cogumelo medicinal é usado na China e no Japão há séculos e suas propriedades antioxidantes, imunoestimulantes e anticancerígenas já foram estudadas. Não é preciso muito, e o *reishi* seco, devido à sua potência, pode ser usado várias vezes. Procure-o na loja local de alimentos naturais e alternativos.

Os cogumelos aqui incluídos fazem bem ao sistema imunológico e também chamam a atenção por serem adaptogênicos, ou seja, por ajudarem nosso corpo a reagir ao estresse.

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de água)
- 1 cebola picada grosseiramente
- 2 talos de aipo picados
- 1 cenoura picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 pacote de 283 g de cogumelos *cremini*, fatiados
- 25 g de cogumelos shiitake secos e quebrados em pedaços, ou ½ litro de shiitake frescos fatiados
- 25 g de cogumelos *maitake* secos ou um punhado de frescos fatiados grosseiramente
- 1 pedaço de 2,5 cm de cogumelo *reishi* seco (opcional)
- 8 xícaras (2 litros) de água
- Sal e pimenta-do-reino

1 Aqueça o azeite numa panela de cozimento lento em graduação alta ou numa panela de pressão. (Você pode usar também a opção “sauté” numa panela de pressão Instant Pot.)

2 Acrescente a cebola, o aipo, a cenoura, o alho e o *cremini*. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até que solte o cheiro e as hortaliças comecem a ganhar cor, por cerca de 10 minutos.

3 Acrescente o shiitake e o *maitake* à panela de cozimento lento. (Se estiver usando cogumelos frescos, deixe-os cozinhar até ficarem macios e comecem a soltar seu suco, por cerca de 2 minutos, antes de passar à etapa seguinte. Se estiver usando cogumelos secos, simplesmente ponha-os na panela de cozimento lento e siga para a próxima etapa.)

4 Acrescente o *reishi* se estiver usando. Adicione a água, coloque a tampa na panela de cozimento lento e deixe cozinhar em intensidade baixa por um dia, verificando o nível de água a cada poucas horas.

5 Tire o *reishi* e reserve-o para usar depois. Coe o caldo e, se quiser, reserve as hortaliças (veja a Dica). Tempere com sal e pimenta a gosto.

6 Despeje em duas jarras de um litro. Deixe esfriar um pouco e leve a geladeira por até 4 dias, ou, ainda, congele (deixando um espaço de 1,25 cm acima do caldo nas jarras) por até 3 meses.

Dica: Não jogue fora as hortaliças que sobraram; ao contrário, transforme-as num “patê de cogumelos” rápido. Passe-as num processador de alimentos com um pouco de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236), bastante salsinha fresca e sal e pimenta-do-reino a gosto. Passe numa torrada ou use como molho para mergulhar (*dip*).

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 375 Total de gorduras 15 g Sódio 77 mg Potássio 1.870 mg Total de carboidratos 56 g Fibra alimentar 11 g Açúcares 16 g Proteína 15 g

SO: 255 caloria, 1 g de gordura



PIÑA COLADA COM MANTEIGA DE AMÊNDOAS

BOM PARA: combustível • durante e depois do treino

RENDIMENTO: 6 a 8 porções // TEMPO: 5 minutos

Os pacotinhos de manteiga de sementes oleaginosas aromatizadas proporcionam doses rápidas de combustível para o treino. Criamos aqui uma versão tropical, para que você tenha um pouco, mais de prazer naqueles dias especialmente compridos em que os carboidratos não bastam para lhe dar energia para o treino ou a corrida. (Duas colheres [sopa] desta manteiga de amêndoas têm cerca de 6 gramas de proteína, 8 gramas de carboidratos e 18 gramas de gordura.) Esta receita é como um descanso na praia no meio de uma atividade física especialmente puxada. Além de ser o combustível perfeito para quem está treinando, também é ótima para passar em torradas ou fatias de maçã.

½ xícara (125 g) de manteiga cremosa de amêndoas (ou castanha-de-caju)

¼ de xícara (50 g) de abacaxi seco triturado

2 colheres (sopa) de flocos de coco (sem adição de açúcar)

1 a 2 colheres (sopa) de leite de coco integral

1 colher (chá) de açúcar

Sal a gosto (use mais se a manteiga de amêndoas ou de castanha-de-caju for sem sal; usamos cerca de ¼ de colher de chá)

Misture bem todos os ingredientes numa tigela pequena. Para consumi-la durante o treino, embrulhe cada porção em papel-manteiga e coloque-as num saquinho do tipo *ziplock*. Abra um burquinho no papel e chupe a manteiga de amêndoas na quantidade desejada (é espessa o suficiente para não vazar). A manteiga pode ser guardada num pote de vidro e refrigerada por até uma semana. (Caso queira guardá-la por mais tempo, não adicione o leite de coco.)

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 954 Total de gorduras 71 g Sódio 769 mg Potássio 26 mg Total de carboidratos 61 g Fibra alimentar 14 g Açúcares 40 g Proteína 25 g



BOLINHOS PORTÁTEIS DE ARROZ COM GERGELIM E TAMARI

BOM PARA: combustível • durante o treino

RENDIMENTO: 18 bolinhos // TEMPO: 20 minutos para preparar, 25 minutos para cozinhar

Há algum tempo, o conceito de comida “portátil” – combustível a ser consumido em cima da bicicleta e preparado em sua própria cozinha com carboidratos de combustão rápida, como o arroz branco – começou a aparecer em blogs de ciclismo e triatlo. Entretanto, a maioria deles continha carne, queijo ou ovos, de modo que não serviriam para nós. Inspirados por essas receitas, pelos bolinhos de arroz japoneses tradicionais (semelhantes aos que Scott Jurek, lenda dos ultramaratonistas veganos, apresenta em seu livro) e pelo “sushi triangular” coreano, criamos diversas opções baseadas em vegetais. Esta é nossa versão salgada favorita.

Mas por que arroz branco? Você deve ter reparado que usamos cereais integrais de modo quase exclusivo em todo o livro, mas aqui optamos pelo arroz branco. Em geral, as fibras e demais nutrientes encontrados no farelo do arroz são desejáveis, mas durante o treino acabam tornando mais longo o tempo que o corpo leva para ter acesso à energia dos carboidratos. O arroz branco é um combustível melhor para alimentar a chama do treino enquanto ela está acesa.

3 xícaras (720 ml) de água

3 xícaras (540 g) de arroz branco para sushi, lavado

½ xícara (70 g) de sementes de gergelim brancas ou pretas tostadas

2 colheres (sopa) de açúcar demerara

2 colheres (sopa) de tamari SG com baixo teor de sódio (ou a gosto)

1 colher (chá) de ameixa *ume* ou vinagre de arroz

1 colher (sopa) de óleo de gergelim tostado (SO: não usar)

1 Ferva a água numa panela grande, abaixe o fogo para médio-baixo e acrescente o arroz, mexendo sempre. Cozinhe, mexendo com frequência, até amaciar o arroz, de 15 a 20 minutos. O ideal é que fique úmido (mas não encharcado) e muito pegajoso e macio.

2 Transfira o arroz cozido para uma tigela grande. Trabalhando rapidamente, acrescente as sementes de gergelim (com exceção de 2 colheres [sopa], que devem ser reservadas), o açúcar, o tamari e o vinagre. Mexa muito bem para misturar tudo e deixe a mistura esfriar um pouco.

3 Umedeça as mãos para que o arroz não grude nelas. Pegue cerca de ½ xícara (100 g) da mistura de arroz com a mão. Aplicando uma pressão suave mas firme, molde-a na forma de uma bola. Faça o mesmo com o restante do arroz e deixe tudo descansar por 5 minutos.

4 Pincele os bolinhos de arroz com óleo de gergelim, cubra-os com as 2 colheres (sopa) restantes de sementes de gergelim e embrulhe-os em filme plástico ou papel-manteiga. Conserve na geladeira por até 1 semana ou congele os bolinhos individuais por até 3 meses. (Caso os congele, deixe-os descongelar durante a noite antes de comer.)

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 3.066 Total de gorduras 50 g Sódio 1.588 mg Potássio 337 mg
Total de carboidratos 606 g Fibra alimentar 24 g Açúcares 27 g Proteína 81 g



BOCADOS DE ENERGIA VERDE

BOM PARA: combustível • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: 36 bocados de energia // TEMPO: 15 minutos para preparar

O sabor típico da espirulina está, de algum modo, oculto neste simples bocadinho energético – e isso não é tarefa fácil! Inspirado pelos bocadinhos verdes vendidos nas lojas de alimentos naturais, estes pacotes de energia foram criados para serem ingeridos em movimento e servirem de combustível no meio do treino.

A espirulina é uma alga azul-esverdeada cujo conteúdo proteico, em relação ao peso, é extremamente alto. Mais de 60% dela é proteína! Estudos de laboratório demonstram que ela estimula o crescimento probiótico. É capaz de absorver metais pesados tóxicos da água onde cresce. Por isso, compre-as de uma marca confiável, que faça testes em seus produtos.

1½ xícara (220 g) de tâmaras sem caroço, deixadas de molho em água quente por 5 minutos e escorridas

½ xícara (75 g) de sementes de girassol não tostadas

½ xícara (60 g) de castanhas-de-caju torradas e sem sal

¼ de xícara (40 g) de alfarroba ou gotas de chocolate

2 colheres (sopa) de espirulina em pó ou alguma verdura em pó

2 colheres (sopa) de coco ralado (sem adição de açúcar)

1 pitada de sal

1 Pulse as tâmaras num processador de alimentos até formar uma pasta. Acrescente as sementes de girassol e as castanhas-de-caju. Pulse até que fiquem picadas em pedaços não muito pequenos; acrescente a alfarroba e a espirulina. Pulse duas vezes e processe até que tudo se misture completamente.

2 Transfira para um recipiente retangular de vidro (usamos um de 1,4 litro) revestido por dentro de papel-manteiga. Aperte a mistura usando um pedacinho de papel-manteiga para os dedos não grudarem nela. Polvilhe o coco e o sal.

3 Tire o papel-manteiga do recipiente e corte a mistura em 36 pedaços. Guarde num recipiente hermético por até uma semana ou congele por até 3 meses.

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 1.729 Total de gorduras 79 g Sódio 6 mg Potássio 1.951 mg Total de carboidratos 231 g Fibra alimentar 18 g Açúcares 160 g Proteína 33 g



ROCAMBOLE DE ARROZ E MORANGO

BOM PARA: combustível • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: 6 a 8 rocamboles // TEMPO: 20 minutos para preparar, 25 minutos para cozinhar

À medida que fomos criando mais variedades de combustível portátil, descobrimos que certos ingredientes não se prestam à forma esférica dos bolinhos de arroz. Queríamos integrar frutas e, assim, decidimos criar rolinhos no estilo do sushi ou do rocambole, fatiáveis para que possam ser facilmente consumidos em movimento. Esses rocamboles de morango são doces e levemente azedos. O sabor de rocambole é dado pela baunilha, que também dá ao arroz de sushi um gostinho de arroz-doce. Se quiser, troque as frutas indicadas na receita.

3 xícaras (720 ml) de água

3 xícaras (540 g) de arroz branco para sushi

½ xícara (100 g) de açúcar demerara (ou a gosto)

3 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano fresco

½ colher (chá) de extrato de baunilha

2 xícaras (290 g) de morangos sem os cabos e cortados em 4 partes

3 colheres (sopa) de sementes de chia

Sal (opcional)

1 Ferva a água numa panela grande, abaixe o fogo para médio-baixo e acrescente o arroz, mexendo sempre. Cozinhe, mexendo com frequência, até amaciar o arroz, de 15 a 20 minutos. O ideal é que fique úmido (mas não encharcado) e muito pegajoso e macio.

2 Transfira o arroz cozido para uma tigela grande. Trabalhando rapidamente, acrescente o açúcar, o suco de limão-siciliano e a baunilha. Mexa bem para misturar e deixe esfriar um pouco.

3 Abra uma esteira para enrolar sushi ou um revestimento de silicone para fôrmas. Cubra com filme plástico e espalhe 1 xícara (195 g) de arroz sobre o plástico. Com as mãos úmidas, disponha o arroz na fôrma em uma camada uniforme de 13 mm de espessura.

4 Coloque uma fileira de morangos de um lado a outro do arroz, a cerca de 2,5 cm da extremidade inferior. Polvilhe com 1 colher (chá) de sementes de chia. A partir da extremidade mais próxima de você, enrole o arroz na forma de um cilindro, com a ajuda da esteira para sushi e do filme plástico. Vá afastando a esteira e o plástico do arroz à medida que for enrolando. Faça o mesmo com os demais ingredientes.

5 Se quiser, polvilhe o exterior do rocambole com sal a gosto. Deixe descansar por 5 minutos e corte cada rocambole em 8 a 10 pedaços, usando uma faca bem afiada. Enrole bem apertado em papel-manteiga e filme plástico, caso vá ingeri-los em movimento. Deixe na geladeira por até 2 dias ou congele os pedaços individuais por até 3 meses. (Caso congele, deixe descongelar durante a noite antes de comer.)

NOTA: No geral, não gostamos de usar plástico, mas ele ajuda a dar consistência mais firme a estes rolinhos de arroz.



Variação: Para fazer um Rocambole de Limão, troque o suco de limão-siciliano por suco de limão comum, não coloque os morangos e acrescente 2 colheres (sopa) de leite de coco integral, bem como mais uma colher (sopa) de chia. Conserve na geladeira por até uma semana ou congele os pedaços individuais por até 3 meses. Deixe descongelar durante a noite e leve para consumir durante ou depois do treino.

Informações nutricionais (para a receita inteira de Rocambole de Morango, sem sal): Calorias 3.081 Total de gorduras 13 g Sódio 199 mg Potássio 517 mg Total de carboidratos 699 g Fibra alimentar 34 g Açúcares 116 g Proteína 72 g

Informações nutricionais (para a receita inteira de Rocambole de Limão): Calorias 2.983 Total de gorduras 12 g Sódio 196 mg Potássio 52 mg Total de carboidratos 675 g Fibra alimentar 28 g Açúcares 101 g Proteína 70 g





COOKIES BOMBA CALÓRICA

BOM PARA: combustível • antes (como petisco), durante e depois (como petisco) do treino

RENDIMENTO: 12 *cookies* gigantes ou 24 *cookies* retangulares TEMPO: 15 minutos para preparar, 30 minutos para assar

Há alguns anos, durante o verão, estes *cookies* serviram de combustível para a equipe de ciclismo da BSM (um dos cofundadores foi Sam, o marido de Stepf) ao longo de uma viagem de 10 horas. São nutritivos, mas fáceis de comer e digerir para quem está pilotando uma bicicleta ou carro; também são repletos de comida de verdade e da maior quantidade possível de calorias – por isso seu nome.

4 xícaras (385 g) de aveia em flocos

1½ xícara (225 g) de farinha de trigo integral

1 xícara de fermento químico em pó

½ colher (chá) de sal

3 bananas maduras

1 xícara (200 g) de açúcar demerara ou açúcar de coco

⅓ de xícara (80 ml) de óleo de coco (SO: manteiga de coco)

¼ de xícara mais 2 colheres (sopa) (90 ml) de água

2 colheres (sopa) de sementes de chia ou sementes de linhaça moídas

2 colheres (chá) de extrato de baunilha

1 xícara (225 g) de gotas de chocolate amargo

1 xícara (120 g) de nozes não tostadas em pedaços

½ xícara (75) de sementes de girassol não tostadas

½ xícara (40 g) de coco ralado sem açúcar (opcional)

1 Preeaqueça o forno a 180 °C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.

2 Coloque 2 xícaras da aveia em flocos no liquidificador ou processador de alimentos e pulse até que fique bem moída. Transfira para uma tigela grande e acrescente a farinha, o fermento em pó, o sal e o restante da aveia em flocos.

3 Bata as bananas, o açúcar, o óleo, a água, as sementes de chia e a baunilha no liquidificador ou processador. Acrescente à massa de aveia e mexa com uma colher de pau até misturar bem. Acrescente as gotas de chocolate, as nozes, as sementes de girassol e o coco.

4 Com as mãos úmidas, molde cerca de ½ xícara (60 g) de massa na forma de uma bola para fazer cada *cookie* gigante, ou cerca de ¼ de xícara (30 g) para os *cookies* comuns. (Caso esteja fazendo *cookies* gigantes, em cada assadeira deve haver 6 bolas.) Amasse-as levemente até deixá-las com de 2 a 2,5 cm de espessura.

5 Asse por 30 minutos ou até dourar. Deixe esfriar completamente antes de tirar da assadeira. Guarde num recipiente hermético por até 1 semana ou congele por até 3 meses. Embrulhe em papel-manteiga para comer em movimento.

Variação: Use extrato de coco em vez da baunilha. Troque o chocolate por alfarroba. Fatie bolinhos de chocolate recheados de manteiga de amendoim em cubinhos e acrescente à

mistura.

Informações nutricionais (para a receita inteira, com coco ralado): Calorias 5.893 Total de gorduras 291 g Sódio 1.371 mg Potássio 2.471 mg Total de carboidratos 819 g Fibra alimentar 97 g Açúcares 359 g Proteína 97 g



BARRAS DE COCO, NOZ-PECÃ E CHOCOLATE

BOM PARA: combustível • antes, durante e depois do treino

RENDIMENTO: 8 barras // TEMPO: 15 minutos para preparar, 10 minutos para assar

Estas barras o lembrarão das barras de sete camadas, mas são muito mais rápidas de fazer, além de mais saudáveis (renunciamos ao leite condensado, à manteiga e ao caramelo amanteigado). Se as barras que você fizer derreterem no seu bolso no calor do verão, deixe-as em casa para comer quando chegar, depois do treino. Na maioria dos lugares, servem como combustível a ser consumido durante o treino nas outras três estações do ano.

1 xícara (150 g) de tâmaras sem caroço, deixadas de molho em água quente por 10 minutos e escorridas

¼ de xícara (60 ml) de xarope de arroz integral

⅓ de xícara (40 g) mais ¼ de xícara (30 g) de noz-pecã triturada

1½ xícara (145 g) de aveia em flocos

⅓ de xícara (55) de gotas de chocolate tamanho pequeno

⅓ de xícara (30 g) de coco ralado sem açúcar

1 Preaqueça o forno a 150 °C. Forre uma assadeira quadrada de 23 cm de lado com papel-manteiga.

2 Pulse e processe as tâmaras no processador de alimentos até formar um creme. Transfira para uma tigela grande e acrescente o xarope de arroz.

3 Processe ¼ de xícara (30 g) das nozes-pecãs e ½ xícara (50 g) da aveia em flocos no processador até que fiquem bem moídas. Acrescente a mistura à tigela onde estão as tâmaras e, mexendo, vá acrescentado também o restante das nozes-pecãs e da aveia, as gotas de chocolate e o coco ralado. (As tâmaras e o xarope tornam a mistura espessa. Por isso, terá de usar força para mexer.)

4 Transfira tudo para a assadeira. Asse por 10 minutos ou até dourar bastante e liberar um cheiro agradável. Deixe esfriar por completo, corte em 8 barras usando uma faca afiada e sirva.

5 Conserve num recipiente hermético por até 1 semana. As barras individuais podem ser embrulhadas em papel-manteiga e levadas para o treino.

Informações nutricionais (para a receita inteira): Calorias 2.347 Total de gorduras 81 g Sódio 295 mg Potássio 1.438 mg Total de carboidratos 407 g Fibra alimentar 31 g Açúcares 144 g Proteína 26 g

Capítulo 8

PARA MELHORAR O SABOR (MISTURAS DE TEMPEROS, MOLHOS E OUTROS ADITIVOS GOSTOSOS)

Quando adotamos uma alimentação à base de vegetais, criamos a tendência de comer refeições de um prato só. Do mesmo modo, reparamos que também é muito fácil cair na armadilha de ingerir alimentos excelentes do ponto de vista nutritivo, mas um pouco apagados no quesito sabor. (Um dos nossos cônjuges chama todas essas refeições de “angu”.) No entanto, não é necessário se resignar a comer alimentos sem sabor quando você está treinando ou está sem tempo. Nossos molhos, misturas de temperos e coberturas saborosas, embora simples, são capazes de transformar a mais comum das refeições em algo muito especial.

Melhorar o sabor é muito importante, especialmente se você está começando agora a jornada da alimentação à base de vegetais e está tentando desenvolver novos hábitos; não convém se contentar apenas com refeições que “dê para comer”, como fazem muitos que começam dietas radicais. É o que muitas vezes já se disse: se o que você faz não se tornar um estilo de vida, não vai durar. E adivinhe: qualquer dieta só tem possibilidade de se tornar um estilo de vida se você gostar da comida. Caso contrário, cada refeição representará um pequeno dreno em sua força de vontade. Uma vez que a mudança de hábitos é uma corrida na qual você tenta transformar algo novo em normal antes que sua força de vontade se esgote, o melhor é economizar essa força de vontade ao máximo.

Por isso, não tome o caminho dos preguiçosos e não queira se obrigar a comer mais uma refeição simplesmente por ser saudável; fazendo isso, pode estar diminuindo suas oportunidades de ter uma alimentação saudável a longo prazo. Com um pouquinho de tempo e planejamento prévio, poderá criar algumas misturas de temperos que durarão meses. Daí, sempre que quiser incrementar um arroz, um feijão ou um refogado simples, bastará pegar um pouquinho na prateleira de temperos. Em vez disto, você também pode bater um molho ou cobertura que transforme um jantar chato numa refeição marcante. Se é o tipo de pessoa que passa um dia cozinhando refeições iguais para o resto da semana, use este capítulo para evitar o esgotamento quando estiver comendo sua sexta refeição seguida de quinoa com brócolis assado.

MISTURAS DE TEMPEROS

Há duas razões pelas quais as refeições de restaurantes costumam ser muito melhores que as de casa. A primeira é que os chefs costumam exagerar no

açúcar, no sal e na gordura. Mas esse truque não o ajudará a alcançar suas metas de boa forma física! A segunda razão, por outro lado, pode ajudá-lo: os chefs também usam doses generosas de ervas e especiarias. Esses alimentos são repletos de substâncias fitoquímicas capaz de dar respaldo ao seu bem-estar – e até, em alguns casos, apressar sua recuperação e combater a inflamação.

Você pode até comprar temperos prontos, mas eles muitas vezes contêm mais açúcar ou sal do que deviam, aditivos para impedir o endurecimento e realçadores de sabor (como o glutamato monossódico e a maltodextrina). Sugerimos que você mesmo faça essas misturas seguindo as receitas que apresentamos neste capítulo – essas misturas duram alguns meses na despensa e podem ser preparadas em poucos minutos. Para diminuir o custo e manter os temperos sempre frescos, compre a quantidade exata de temperos de que você precisa na seção a granel do mercado.

Assim como os alimentos integrais são mais frescos e saborosos que os processados, o mesmo vale para os temperos integrais. Sempre que possível, prefira o tempero em sua forma original e moa-o você mesmo. Se estiver substituindo temperos na forma original por temperos já moídos, acrescente mais $\frac{1}{4}$ de colher (chá) para suprir a perda de sabor.

GARAM MASALA

RENDIMENTO: cerca de ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

O nome desta mistura indiana de temperos se traduz por “mistura quente”. Embora não seja picante em si, ela esquenta o corpo. O cardamomo é vendido em forma de sementes pretas, que são a parte da planta usada na alimentação, e de vagens, que devem ser abertas para que se extraiam as sementes. Compre o que quiser, mas se comprar as vagens, descarte-as antes de moer! Em vez do moedor de café, você pode usar um miniprocessador com lâmina chata. Use essa mistura potente em receitas indianas para enriquecer o sabor; use também em vegetais assados. Ela pode ainda ser acrescentada ao iogurte de coco com sal e suco de limão-siciliano para formar um molho no qual se podem mergulhar as *Pakorás* (p. 165).

2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino em grão

2 colheres (sopa) de sementes de coentro

2 colheres (sopa) de sementes de cominho

1 colher (chá) de noz-moscada recém-ralada ou 1¼ de colher (chá) de noz-moscada adquirida já ralada

1 colher (chá) de canela moída

1 colher (chá) de cravos inteiros

¼ de colher (chá) de sementes de cardamomo

Passe todos os ingredientes num moedor de café limpo até misturá-los completamente. Guarde num recipiente hermético por até 6 meses.

Dica: Para limpar o moedor de café, passe arroz ou sal grosso por ele. Não use água, pois esta levará embora todos os óleos deixados pelo café ou pelos temperos. Depois, passe um pano que não solte fiapos ou um pincel seco.

TEMPERO ITALIANO

RENDIMENTO: cerca de ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

Esta mistura simples e versátil combina com molho de tomate, é excelente para temperar feijão e pode ser acrescentada a um vinagrete com ou sem óleo.

¼ de xícara (15 g) de orégano seco

3 colheres (sopa) de sementes de funcho

1 colher (sopa) de alho em pó

Agite todos os ingredientes num pote com a tampa bem fechada. Conserve por até 6 meses.

Variação: Para apimentar a mistura, acrescente 1 colher (chá) de pimenta vermelha moída.

TEMPERO JERK

RENDIMENTO: cerca de ⅓ de xícara (30 g) // TEMPO: 5 minutos

Embora a lista de ingredientes do tempero *jerk* seja longa, os componentes são comuns e o resultado vale o esforço. Este tempero pode ser conservado durante meses e é muito versátil. Experimente-o em hortaliças assadas, esfregue-o no *tofu* ou tempê ou misture-o num molho de tomate pronto com um pouco de leite de coco para servir um jantar rápido à base de macarrão ou arroz.

- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo
- 2 colheres (chá) de tomilho seco
- 2 colheres (chá) de cebola em pó
- 2 colheres (chá) de sal (opcional)
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de salsinha seca
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica inteira
- ½ colher (chá) de pimenta-de-caiena
- ½ colher (chá) de pimenta vermelha moída
- ¼ de colher (chá) de sementes de cominho
- ¼ de colher (chá) de noz-moscada recém-ralada
- ¼ de colher (chá) de canela moída

Passe todos os ingredientes num moedor de café limpo até misturá-los completamente. Guarde num recipiente hermético por até 6 meses.

Dica: Para dar umidade à mistura e poder esfregá-la no *tofu* ou no tempê, misture 2 colheres (sopa) do tempero *jerk* pronto com 2 colheres (sopa) de geleia de uva ou manteiga de maçã.

TEMPERO PARA TACOS

RENDIMENTO: ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

Esqueça o tempero pronto para tacos que você compra no supermercado. O que ele mais contém é glutamato monossódico e sal. Aqui, os ingredientes principais são o cominho, a páprica e a pimenta chili em pó; não incluímos o sal, para que você possa controlar o nível de sódio do seu prato.

3 colheres (sopa) de cominho moído

2 colheres (sopa) de chili em pó

2 colheres (sopa) de páprica doce ou defumada

2 colheres (chá) de orégano seco

1 colher (chá) de pimenta vermelha moída (opcional)

Agite todos os ingredientes num pote com a tampa bem fechada. Conserve por até 6 meses.

Dica: Misture no Creme de Castanha-de-Caju (p. 236) para usar como molho de mergulhar (*dip*).

HARISSA

RENDIMENTO: ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

Esta mistura de temperos é inspirada na massa de pimenta do Norte da África e do Oriente Médio. Dá um toque maravilhoso em pratos com molho de tomate, cebola e azeite de oliva. A combinação talvez pareça estranha, mas funciona. E mais: esta mistura é incrivelmente boa para a digestão, pois o cominho, a alcaravia e a hortelã ajudam, todos, a eliminar os gases e o inchaço abdominal. Use essa mistura no Creme de Castanha-de-Caju (p. 236), acrescente bastante suco de limão-siciliano e use o molho resultante para mergulhar pães chatos torrados.

2 colheres (sopa) de sementes de alcaravia

2 colheres (sopa) de sementes de coentro

2 colheres (sopa) de sementes de cominho

2 colheres (chá) de hortelã seca

2 colheres (chá) de alho em pó

1 colher (chá) de páprica doce

1 colher (chá) de pimenta vermelha moída (opcional)

Moa a alcaravia, o coentro e o cominho num moedor de café limpo. Transfira para um pote que feche bem; acrescente a hortelã, o alho em pó, a páprica e a pimenta vermelha moída, se optar por usar esse ingrediente; feche bem a tampa e agite até misturar. Guarde por até 6 meses.

Dica: A capsaicina, que dá às pimentas chili, do gênero *Capsicum*, sua pungência, também é responsável pelas propriedades anti-inflamatórias desses mesmos frutos. Uma vez passado o ardor da pimenta, nosso corpo libera endorfina como o de um corredor depois do treino. Também se sabe que as pimentas chili melhoram a saúde do coração, aliviam a congestão e melhoram os níveis de glicose no sangue.

TEMPERO MULTIUSO DE ERVAS DA PRIMAVERA

RENDIMENTO: ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

Na nossa opinião, esse trio de ervas primaveris é subestimado. Esta mistura deve ser usada em verduras frescas da primavera, feijão-branco braseado e qualquer outro ingrediente que leve limão-siciliano. O estragão não é usado com frequência nos Estados Unidos, mas é muito comum na culinária francesa. Tem um sabor fresco e adocicado, que lembra o alcaçuz.

3 colheres (sopa) de endro seco

3 colheres (sopa) de tomilho seco

3 colheres (sopa) de estragão seco

Agite todos os ingredientes num pote com a tampa bem fechada. Guarde por até 6 meses.

TEMPERO MULTIUSO DE ERVAS DE OUTONO E INVERNO

RENDIMENTO: cerca de ½ xícara (50 g) // TEMPO: 5 minutos

Somos fãs da alimentação que muda com as estações do ano, por esse motivo as ervas que usamos mudam também. No inverno, temperamos feijão e hortaliças assadas com essa mistura substancial. O alecrim, o tomilho e a sálvia proporcionam proteção para os sistemas respiratório e imunológico – excelente razão para usá-los nos meses mais frios do ano.

3 colheres (sopa) de alecrim seco
2 colheres (sopa) mais 2 colheres (chá) de sálvia seca
2 colheres (sopa) mais 2 colheres (chá) de tomilho seco
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
¼ de colher de chá de gengibre em pó (opcional)

Use um pilão e almofariz ou um moedor de café para moer, não fino demais, o alecrim e a sálvia. Transfira-os para um pote que feche bem; acrescente o tomilho, a pimenta-do-reino e o gengibre, se optar por usar esses ingredientes; feche a tampa e agite até misturar. Guarde por até 6 meses.



MOLHO DE CHURRASCO COREANO COM TAHINE

RENDIMENTO: cerca de $\frac{3}{4}$ de xícara (180 ml) de molho e $1\frac{1}{4}$ xícara (300 ml) de marinada

TEMPO: 10 minutos

O molho de churrasco coreano é azedinho, doce e apimentado como o americano, mas tem ingredientes e sabores um pouco mais exóticos. Este molho simples é surpreendentemente versátil e pode agradar às crianças, se você economizar na pasta de pimenta.

$\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de água

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 g) de missô vermelho

1 pedaço de gengibre de 2,5 cm, descascado e triturado

3 dentes de alho triturados

2 colheres (sopa) de pasta ou molho de pimenta

2 colheres (sopa) de vinagre de arroz

2 colheres (sopa) de *tahine*

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

$\frac{1}{2}$ colher (sopa) de pimenta vermelha moída (opcional)

Passar todos os ingredientes num minilíquidificador até formar uma pasta homogênea. Sirva desse jeito ou dilua o molho com mais $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de água. Use-o como marinada para *tofu*, tempê ou cogumelos portobello.



GRAVY DE MISSÔ

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 3 xícaras (720 ml) // TEMPO: 15 minutos

O restaurante Naam, em Vancouver, oferece um hambúrguer de beterraba espetacular servido com fritas de forno com gergelim e cúrcuma (experimente nossa versão na p. 173!) e um molho de missô rico e equilibrado, que tivemos de reproduzir aqui. Ficamos muito felizes ao perceber, para nossa surpresa, que este molho é mais gostoso quando não leva absolutamente nenhum óleo! Tem sabor mais marcante que o do *gravy* tradicional, mas tanto a doçura e a intensidade podem ser diminuídas caso você use metade do xarope de bordo e da levedura nutricional.

½ xícara (75 g) de farinha de trigo integral (SG: ½ xícara/50 g de aveia SG)

2 dentes de alho picados

2½ xícaras (600 ml) de água

½ xícara (15 g) de levedura nutricional

3 colheres (sopa) de missô vermelho

2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de xarope de bordo

2 colheres (sopa) de *tahine*

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

Sal a gosto

1 Leve uma panela média ao fogo médio. Acrescente a farinha e o alho. Cozinhe, mexendo com frequência, até que o alho fique macio e a farinha solte um cheirinho de torrada – cerca de 3 minutos.

2 Coloque em fogo médio-alto e acrescente a água, batendo constantemente. Quando a mistura começar a engrossar, tire do fogo. (Isso deve demorar cerca de 3 minutos. Será possível entornar a panela e deixar a mistura sair sozinha, com a ajuda de uma espátula.)

3 Use a espátula para transferir a mistura para um liquidificador; acrescente a levedura nutricional, o missô, o vinagre, o xarope de bordo, o *tahine* e a pimenta-do-reino. Começando em velocidade baixa e aumentando devagar, vá batendo até que tudo fique perfeitamente misturado.

4 Prove e ajuste os temperos se necessário. Sirva. (O *gravy* pode ser conservado na geladeira, num recipiente hermético, por até 4 dias.)



MOLHO/MARINADA “VITA-B” PARA PRATOS SALGADOS

RENDIMENTO: cerca de 1¼ xícara (360 ml) // TEMPO: 10 minutos

Este molho de sabor umami leva este nome porque, graças à levedura nutricional, também é rico em vitamina B. Acrescentamos cúrcuma e pimenta-do-reino, que se complementam no que se refere tanto à nutrição quanto ao sabor, e pusemos também vinagre balsâmico, vinagre de maçã e molho inglês vegano para acrescentar riqueza e profundidade. O resultado é um molho sem óleo algum e de sabor intenso, que pode ser acrescentado a praticamente qualquer prato salgado. Experimente-o em caldos, sopas e cozidos; hortaliças, cereais e leguminosas cozidas; e como marinada para tempê, *tofu* e cogumelos. O molho inglês tradicional é feito com anchovas; por isso, procure marcas como Annie’s ou Edward & Sons, que levem o rótulo “vegano” na embalagem. E use um bom vinagre balsâmico, rico e espesso como o comercializado pela marca Napa Valley Naturals.

½ xícara (15 g) de levedura nutricional

¼ de xícara (60 ml) de tamari SG e com baixo teor de sódio

2 colheres (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico

2 colheres (sopa) de molho inglês SG

1 colher (sopa) mais 1 colher (chá) de xarope de bordo

2 colheres (chá) de mostarda de Dijon SG

½ colher (chá) de cúrcuma em pó

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino

Junte todos os ingredientes num recipiente que possa ser bem fechado. O molho pode ser conservado na geladeira por até 3 semanas. A quantidade da receita é suficiente para marinar 4 blocos de tempê ou *tofu* ou 16 cogumelos portobello.



PESTO VEGANO DE MANJERICÃO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / pouco mais de 1 xícara (250 ml) // TEMPO: 5 minutos

O molho pesto, tão fácil de fazer, melhora o sabor de qualquer coisa, desde verduras cozidas no vapor e batatas assadas até sanduíches de *tofu* e guacamole (experimente!). Embora o manjericão seja a base do pesto genovês clássico, você pode experimentar fazer o molho com qualquer outra erva ou verdura. Quando renunciamos ao queijo parmesão, tão rico em sabor umami, o segredo da riqueza de sabor é a mistura específica de sementes oleaginosas.

2 maços de manjericão, somente as folhas

1 xícara (40 g) de espinafre (ver Nota)

¼ de xícara (30 g) de amêndoas tostadas

¼ de xícara (30 g) de pinhão-americano tostado

4 castanhas-do-pará não tostadas e picadas

2 dentes de alho

¼ de xícara (60 ml) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/60 ml de água)

de ¼ a ½ colher (chá) de sal

1 Pulse o manjericão, o espinafre, a amêndoa, o pinhão-americano, a castanha-do-pará e o alho num processador de alimentos até que tudo fique bem picado e misturado. Sem desligar o processador, vá vertendo o azeite aos poucos até que o molho alcance a consistência desejada. Acrescente ¼ de colher (chá) de sal e depois, se quiser, acrescente mais a gosto.

2 O pesto pode ser conservado na geladeira num recipiente hermético por até 5 dias. (SO: o azeite ajuda a conservar o pesto. Se você usou água, consuma-o em 1 dia ou congele-o.) Também pode ser congelado em porções individuais por até 6 meses. Coloque o molho numa fôrma de gelo, congele-o e depois transfira os cubinhos para um recipiente hermético.

NOTA: *O manjericão tende a escurecer depois de ser cortado. É o espinafre que dá ao pesto sua cor verde viva.*

Variação: Para fazer um vinagrete de pesto, bata ¼ de xícara (60 ml) de vinagre de vinho tinto em 2 colheres (sopa) de pesto.



CHIMICHURRI

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de 1 xícara (240 ml) // TEMPO: 5 minutos

Este molho de ervas de consistência espessa teve como inspiração um molho preparado por um restaurante vegetariano em Barcelona que leva o simples nome “Orgânico”. No verão, pode ser respingado sobre hortaliças grelhadas ou usado para substituir o pesto. Também é uma delícia quando misturado ao *honus*. Como este molho argentino é tradicionalmente servido com carne grelhada, sugerimos que seja combinado com cogumelos.

1 xícara (15 g) de folhas de salsinha

raspas da casca e suco de 2 limões-sicilianos

4 dentes de alho

1 colher (chá) de orégano seco

¼ de xícara (60 ml) de azeite de oliva (SO: água)

1 Pulse a salsinha, as raspas e o suco de limão-siciliano, o alho e o orégano num processador de alimentos até misturar tudo. Sem desligar o processador, vá vertendo o óleo até que o molho alcance a consistência desejada.

2 O chimichurri pode ser conservado na geladeira num recipiente hermético por até 5 dias. (SO: o azeite ajuda a conservar o chimichurri. Se você usou água, consuma-o em 1 dia ou congele-o.) Também pode ser congelado em porções individuais por até 6 meses. Coloque o molho numa fôrma de gelo, congele-o e depois transfira os cubinhos para um recipiente hermético.

Variação: Troque a salsinha por outros ingredientes nutritivos, como urtigas ou dente-de-leão.



PESTO DE COENTRO E COCO

RENDIMENTO: 6 a 8 porções / cerca de 2 xícaras (480 ml) // TEMPO: 5 minutos

Inspirado na culinária do Sudeste Asiático, este pesto dá um toque de vivacidade a cereais cozidos e batata-doce e, fervido em fogo brando num caldo de legumes, pode servir de base para um prato rápido de lámen. Use-o também em macarrão de arroz, cenouras raladas e brotos de feijão-mungo.

1 lata de 400 ml de leite de coco integral

1 maço de coentro, somente as folhas

2 pimentas-jalapenho (sem as sementes e as nervuras do interior do fruto, para suavizar o sabor picante)

1 pedaço de gengibre de 2,5 cm, descascado e triturado

1 colher (sopa) de missô branco

Água na quantidade necessária

Bata o leite de coco, o coentro, as pimentas-jalapenho, o gengibre e o missô no liquidificador até homogeneizar. Dilua com água até alcançar a consistência necessária. O pesto pode ser conservado na geladeira por até 2 dias ou dividido em recipientes adequados e congelado por até 6 meses.



CREME DE CASTANHA-DE-CAJU

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de 2 xícaras (320 g)
TEMPO: 10 minutos, mais 1 hora para deixar as castanhas-de-caju de molho

O Creme de Castanha-de-Caju, simples mas rico, é usado em todo este livro como substituto dos laticínios. Não fomos nós que o inventamos: o Creme de Castanha-de-Caju é um dos pratos básicos da culinária vegana que visa o sabor – e é uma revelação para quem pensa que jamais conseguirá ser vegano porque não será capaz de renunciar aos laticínios. Use um pouco deste creme sempre que quiser acrescentar sabor e riqueza a um prato. Também partilhamos aqui algumas variações que podem substituir alguns tipos específicos de laticínios. Se o seu liquidificador contiver um acessório para empurrar os ingredientes na direção da lâmina, use-o para obter uma textura lisa sem ter de acrescentar mais água. O Creme de Castanha-de-Caju deve ter a consistência de um creme de leite fermentado, mas não apresentar forte sabor azedo.

1 xícara (120 g) de castanhas-de-caju não tostadas, deixadas de molho em água por uma hora e escorridas

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

½ colher (chá) de sal

De ½ a 1 xícara (120 ml a 240 ml) de água

Bata a castanha-de-caju, o suco de limão-siciliano e o sal no liquidificador em alta velocidade, usando um acessório para direcionar os ingredientes na direção da lâmina e facilitar a mistura. Acrescente a água, 2 colheres (sopa) por vez, até alcançar a consistência desejada; continue batendo até deixar a mistura espessa e cremosa. (Em geral, é necessária 1 xícara/240 ml de água, mas começamos sempre com ½ xícara/120 ml.)

RR: Faça uma receita toda semana e deixe-a na geladeira para ter o creme sempre à mão, quando necessário (sempre será necessário!). Pode também pôr o creme numa fôrma de gelo, congelá-lo, transferir os cubinhos para um recipiente hermético e deixá-lo no congelador por até 3 meses. Um único cubinho (pouco menos de 2 colheres de sopa) acrescenta um toque de cremosidade a pratos sem óleo e sopas simples que precisam de algo que lhes accentue o sabor.

CREME AZEDO DE CASTANHA-DE-CAJU

Misture 1 xícara (160 g) de Creme de Castanha-de-Caju com 2 colheres (chá) de vinagre de maçã e 2 colheres (chá) de suco fresco de limão-siciliano. Tempere com sal a gosto. Rende cerca de 1 xícara (160 g).

LEITE DE CASTANHA-DE-CAJU

Bata 1 xícara (120 g) de castanhas-de-caju não tostadas, com 1 xícara (240 ml) de água até alcançar uma consistência homogênea. Este leite foi pensado para ser simples e nada doce, para poder ser usado em pratos salgados. Rende cerca de 2 xícaras (480 ml).

CREME LEVE DE CASTANHA-DE-CAJU

Bata ½ xícara (120 ml) de caldo de legumes ou de água com 1 xícara (160 g) de Creme de Castanha-de-Caju. O resultado deve ter a consistência do creme de leite. Rende 1½ xícara

(360 ml).

QUEIJO DE CASTANHA-DE-CAJU

Acrescente $\frac{1}{4}$ de xícara (15 g) de levedura nutricional e $\frac{1}{4}$ de xícara de cebola em pó ao restante dos ingredientes e bata tudo no liquidificador, como na receita acima. A consistência deve ser espessa, algo que dê para passar no pão. Rende $1\frac{3}{4}$ xícara (280 g).

Variação: Para fazer um queijo cremoso temperado, misture ao creme 1 cebolinha fatiada (com as partes verde-clara e branca), $\frac{1}{4}$ de pimentão vermelho triturado e 1 cenoura pequena ralada.



“QUEIJO” DE CASTANHA-DE-CAJU

RENDIMENTO: 6 a 8 porções / cerca de 2 xícaras (320 g) // TEMPO: 15 minutos

Há alguns anos, Stepf levou uma tigela enorme deste molho de queijo a uma festa cujos anfitriões eram Doug Hay (o editor do livro *No Meat Athlete*) e sua esposa Katie. Ninguém conseguia sair de perto daquela tigela, pois o conteúdo dela era *muito* bom. Ela inventara a receita naquele dia mesmo, como experiência. Às vezes fazemos relações públicas sem querer. Use com quinoa e uma verdura para obter uma versão leve do macarrão com queijo.

1 xícara (120 g) de castanhas-de-caju não tostadas, deixadas de molho em água quente por pelo menos 10 minutos e escorridas

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

1 dente de alho

1 pimenta chipotle SG em molho adobo (SO: 1 colher [chá] de pimenta chipotle em pó) (ou a gosto)

1 colher (chá) de farinha de araruta

¼ de colher (chá) de páprica defumada

¾ de xícara (180 ml) de água, e mais se necessário

Sal

1 Bata as castanhas-de-caju, a levedura nutricional, o alho, o chipotle, a farinha de araruta, a páprica e a água no liquidificador em alta velocidade até que a mistura tenha uma consistência espessa, mas ainda possa ser vertida do copo do liquidificador.

2 Transfira a mistura para uma panela média e aqueça em fogo médio até borbulhar, acrescentando água se necessário. Tempere com sal e sirva. (Este queijo se torna mais espesso à medida que esfria, mas ficará menos duro caso se acrescente água e misture.)

3 Conserve num recipiente hermético, na geladeira, por até 5 dias.

Variação: Para uma versão menos apimentada, substitua a pimenta chipotle por 1 pimentão vermelho assado.



FETA DE TOFU MARINADO

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / cerca de 454 g // TEMPO: 5 minutos para preparar e 1 hora para marinar

Esta receita transforma o *tofu* num maravilhoso substituto do queijo feta, para ser usado em saladas gregas. Se você não acrescentar o óleo, não fará diferença. Na primeira vez em que servimos esta receita, todos já tinham pego um pouquinho na tigela antes mesmo de o jantar estar pronto. Isso não costuma acontecer com pratos de *tofu* cru.

2 colheres (sopa) de suco fresco de limão-siciliano

½ colher de chá de orégano seco

½ colher (chá) de sal

⅛ de colher (chá) de pimenta vermelha moída

⅛ de colher (chá) de alho em pó

1 pacote de *tofu* extrafirme de 450 g, escorrido e amassado

1 colher (sopa) de azeite de oliva (SO: não usar)

Misture o suco de limão-siciliano, o orégano, o sal, a pimenta vermelha moída e o alho em pó num pote de vidro de tamanho grande, com tampa. Acrescente o *tofu* e agite para misturar. Acrescente o azeite e agite de novo. Deixe na geladeira por pelo menos 1 hora ou até 3 dias antes de servir.

Variação: A mesma mistura de temperos é excelente com alcachofra. Escorra e lave 1 lata de alcachofras conservadas em água, coloque num pote de vidro com tampa, acrescente a marinada e cubra tudo com água. Se a alcachofra estiver congelada, misture a marinada com água e mergulhe nela a alcachofra. Para obter o melhor resultado, deixe marinar por 1 dia, mexendo ocasionalmente.



TZATZIKI DE CASTANHA-DE-CAJU

RENDIMENTO: 4 a 6 porções / $\frac{3}{4}$ de xícara (95 g)

TEMPO: 10 minutos, sem incluir o tempo de preparo do Creme de Castanha-de-Caju

Este condimento é perfeito para temperar pratos mediterrâneos simples, de Falafel a Salada Grega Picada (p. 139). Às vezes servimos este molho espesso de pepino com comida indiana e o chamamos de *raita*, acrescentando $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sementes de cominho e mais – de colher (chá) de cominho moído para dar um sabor defumado. Também serve como deliciosa cobertura para os *Waffles* com Azeitona e Grão-de-Bico (p. 178).

$\frac{1}{2}$ xícara (50 g) de pepino japonês picado

$\frac{1}{4}$ de xícara (40 g) de Creme de Castanha-de-Caju (p. 236)

1 colher (chá) de suco fresco de limão-siciliano

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de alho em pó

$\frac{1}{8}$ de colher (chá) de pimenta-do-reino

Misture todos os ingredientes numa tigela média. Sirva imediatamente ou conserve na geladeira, num recipiente hermético, por até 2 dias.

NOTA: *O suco de limão e o sumo do pepino devem diluir um pouco o Creme de Castanha-de-Caju, mas se mesmo assim o molho continuar espesso demais para seu gosto, acrescente água até chegar à consistência desejada, 1 colher de sopa por vez.*



CONSERVA RÁPIDA DE CEBOLAS

RENDIMENTO: 18 a 24 porções / cerca de 2½ xícaras (390 g)
TEMPO: 5 minutos para preparar e mais 30 minutos para marinar

Estas cebolas (que, sabemos, tecnicamente não são “em conserva”) dão um toque especial a qualquer coisa, de sanduíches ao *homus*. Algumas receitas de Terry Hope Romero, deusa da culinária vegana, inspiraram esta versão. Estas cebolas “em conserva” rapidamente se tornaram um dos condimentos prediletos dos filhos de Matt (ver Nota). Acrescente a prato mexicanos e indianos, saladas e qualquer outra coisa que precise de um realce de sabor.

2 cebolas roxas, cortadas ao meio e depois em fatias finas

¼ de xícara (60 ml) de suco fresco de limão ou limão-siciliano (de 2 limões ou limões-sicilianos)

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

2 colheres (chá) de sal

¼ de colher (chá) de açúcar

1 Ferva um bule grande de água. Coloque as cebolas num escurridor sobre a pia e despeje a água fervente sobre elas. Depois de alguns segundos, enxague com água fria.

2 Misture numa tigela grande o suco de limão, o vinagre, o sal e o açúcar e acrescente as cebolas. Cubra e deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de consumir. (As cebolas em conserva podem ser mantidas na geladeira por até 6 semanas.)

NOTA: *Para que as cebolas tenham um sabor mais suave, que as crianças também possam apreciar, afervente-as por 30 segundos, mais ou menos, escorra-as e lave-as com água fria.*



CENOURAS TEMPERADAS EM CONSERVA

RENDIMENTO: 18 a 24 porções / 3 xícaras (330 g)
TEMPO: 10 minutos, mais 8 a 24 horas para marinar

Estas cenouras são uma versão rápida daquelas coisinhas deliciosas que vemos nas autênticas barraquinhas que vendem taco. Prepare-as na noite anterior para que absorvam bem o tempero. Experimente-as em saladas de taco ou numa Tigela de Emergência (p. 88).

4 cenouras raladas

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de vinagre de maçã

1 pimenta-jalapenho cortada em fatias finas (sem as sementes e as nervuras do interior do fruto, para suavizar o sabor picante)

1 colher (chá) de açúcar

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sementes de cominho

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

Água

Misture as cenouras, o vinagre, a pimenta-jalapenho, o açúcar, o cominho e o sal num pote de 1 litro para conservas. Ajeite as cenouras de modo que ocupem o menor volume possível e acrescente água, o bastante apenas para cobri-las. Tampe o pote e agite-o para misturar tudo. Deixe na geladeira por no mínimo 8 horas ou de um dia para o outro e sirva. (As cenouras podem ser conservadas na geladeira por até 1 semana – mas é improvável que não acabem antes disso!)



GUACAMOLE MINIMALISTA

RENDIMENTO: 1 a 2 porções / cerca de 1 xícara (240 g) // TEMPO: 5 minutos

Existe a verdadeira guacamole e existe também a versão rápida que preparamos para nosso Abacate na Torrada, para arrematar saladas e para a Tigela de Emergência (p. 88). Esta versão minimalista é simples porque foi concebida para ser um acompanhamento, não a estrela da refeição. Para ter outras ideias que realmente deem personalidade à sua guacamole, veja na página 58 as variações para o Abacate na Torrada.

1 abacate amassado

2 colheres (sopa) de suco fresco de limão

1 cebolinha (com as partes verde-clara e branca) em fatias finas

Pimenta vermelha moída

Sal

Misture o abacate, o suco de limão e a cebolinha numa tigela pequena. Tempere com pimenta vermelha moída e sal e sirva.



SALSA DE CHIPOTLE E SEMENTES DE ABÓBORA

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 4 xícaras (985 g) // TEMPO: 15 minutos

Batatas fritas com salsa (molho mexicano) são um lanche bem popular, mas aqueles potinhos de salsa que compramos no supermercado duram menos de 2 minutos – e por isso fazemos nosso próprio molho quando temos tempo. Nesta receita, as sementes de abóbora espessam a salsa e acrescentam-lhe textura e nutrição (fibras, proteínas, ferro e zinco). Caso prefira um sabor mais defumado e quente (apimentado), use 2 chipotles em vez de 1.

½ xícara (80 g) de sementes de abóbora não tostadas

1 cebola amarela cortada em cubos

3 dentes de alho triturados

1 ou 2 pimentas chipotle SG em molho adobo, picadas (SO: 1 ou 2 colheres [chá] de pimenta chipotle em pó, ou a gosto)

1 lata de 800 g de tomates cortados em cubos no próprio suco

¼ de colher (chá) de sal (ou mais, a gosto)

1 Coloque uma frigideira média em fogo baixo e ponha nela as sementes de abóbora. Toste-as, mexendo com frequência, até soltarem cheiro e dourarem um pouco – cerca de 3 minutos. Transfira para uma tigela média e reserve.

2 Aumente o fogo para médio-alto e acrescente a cebola e o alho. (Adicione um pouquinho de água se a frigideira estiver com aspecto de seca demais ou o alho começar a escurecer.) Cozinhe por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que queime. Acrescente o(s) chipotle(s) e deixe cozinhando por 1 minuto. Acrescente os tomates com seu suco, misture e cozinhe, sem mexer, por 5 minutos. Tire do fogo e mexa novamente.

3 Enquanto a mistura com tomates estiver cozinhando, transfira as sementes de abóbora para um processador de alimentos. Faça pulsar várias vezes até que as sementes estejam parcialmente moídas, com alguns pedaços maiores. Devolva as sementes à tigela.

4 Despeje a mistura com tomates no processador de alimentos. Faça pulsar várias vezes, acrescente ¼ de colher (chá) de sal e pulse novamente até que a salsa adquira textura homogênea.

5 Transfira a mistura para a tigela onde estão as sementes de abóbora, mexa para misturar e tempere com sal a gosto. Sirva ou deixe na geladeira num recipiente hermético por até 3 dias.



SALSA DE ABACAXI

RENDIMENTO: 6 a 8 porções / cerca de 3 xícaras (630 g) // TEMPO: 10 minutos

Esta salsa é cortesia de nossa amiga Polly, que escreve crítica de restaurantes. Polly é famosa por sua culinária simples e memorável. O abacaxi é refrescante e meio inesperado, o que torna esta salsa diferente o suficiente para chamar a atenção, apesar de poder ser preparada de modo quase instantâneo. Sirva-a com Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) e arroz integral para o jantar.

455 g de abacaxi fresco ou descongelado e cortado em cubos pequenos; reserve o suco

1 cebola branca ou roxa, cortada em cubos pequenos

1 maço de coentro ou hortelã, somente as folhas, picado

1 pimenta-jalapenho triturada (opcional)

Sal

Misture o abacaxi e seu suco, a cebola, o coentro e a pimenta-jalapenho (caso opte por usá-la) numa tigela média. Tempere com sal a gosto e sirva. (Para acentuar ainda mais o sabor, deixe na geladeira até o dia seguinte antes de servir. A salsa pode ser conservada em recipiente hermético na geladeira por até 2 dias.)



MOLHO DE CERVEJA E “QUEIJO”

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 3 xícaras (720 ml)
TEMPO: 15 minutos, sem contar o tempo de molho das castanhas-de-caju

Este molho azedinho e versátil, no qual se podem mergulhar torradas e outras coisas, foi inspirado na receita de nozes com *cheddar* vegano do blog *The Full Helping*. Se você sente falta de *fondue*, experimente este molho com torradas de pretzels, fatias de maçã e brócolis branqueado. Ou, senão, despeje-o sobre uma batata assada e complete com uma grande porção de cebolinha fatiada. Pode usá-lo até como molho de macarrão. Se for o caso, sirva com mais cerveja. (Avisamos que era versátil.)

¾ de xícara (180 ml) de cerveja escura

¾ de xícara (180 ml) de água

½ xícara (60 g) de castanhas-de-caju não tostadas, deixadas de molho em água quente por pelo menos 15 minutos e escorridas

½ xícara (60 g) de nozes, deixadas de molho em água quente por pelo menos 15 minutos e escorridas

2 colheres (sopa) de suco fresco de limão

2 colheres (sopa) de extrato de tomate ou 1 pimentão vermelho assado

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

½ xícara (30 g) de levedura nutricional

1 colher (sopa) de farinha de araruta

½ colher (chá) de páprica doce ou defumada

1 colher (sopa) de missô vermelho

1 Bata a cerveja, a água, a castanha-de-caju, as nozes, o suco de limão-siciliano, o extrato de tomate e o vinagre em alta velocidade no liquidificador até homogeneizar completamente.

2 Transfira para uma panela média em fogo médio. Mexendo, acrescente a levedura nutricional, a farinha de araruta e a páprica. Cozinhe, mexendo com frequência, até espessar a mistura – cerca de 7 minutos. Tire do fogo, acrescente a pasta de missô, misture e sirva imediatamente.

3 Conserve num recipiente hermético por até 5 dias na geladeira.

NOTA: Para obter um gosto de *cheddar* mais pronunciado, use extrato de tomate. Para um sabor mais brando, use o pimentão vermelho.



PATÊ ESPANHOL DE PIMENTÃO VERMELHO (ROMESCO)

RENDIMENTO: 8 a 12 porções / cerca de 2 xícaras (595 g) // TEMPO: 15 minutos

Este clássico patê espanhol parece sofisticado, mas é rápido de preparar. Tem sabor doce e defumado; é cremoso, mas tem certa crocância. Adoramos jogá-lo em cima de cereais cozidos ou hortalças preparadas no vapor, passá-lo numa torrada ou sanduíche de legumes ou usá-lo como molho para mergulhar hortalças.

½ xícara (60 g) de amêndoas ou nozes não tostadas

1 fatia de pão de trigo integral, picada

2 dentes de alho

1 pote de 425 g de pimentão vermelho assado, escorrido (reserve o líquido) e lavado

3 colheres (sopa) de salsinha picada

¼ de xícara (60 ml) de azeite de oliva (SO: ¼ de xícara/65 g de feijão-branco em purê)

1 Toste as amêndoas numa frigideira pequena em fogo médio por cerca de 3 minutos, sacudindo a frigideira de vez em quando, até que fiquem douradas e soltem um cheiro bom. Tire do fogo e transfira para um processador de alimentos.

2 Coloque o pão e o alho na frigideira vazia. Leve ao fogo até que o pão esteja torrado e o alho esteja macio – cerca de 3 minutos.

3 Transfira o pão e o alho para o processador de alimentos com as amêndoas e faça pulsar algumas vezes. Acrescente o pimentão e a salsinha e faça pulsar até misturar tudo; regue com o azeite e o líquido do pote de pimentão até que o molho ganhe textura uniforme, mas bastante espessa. Sirva.

4 Guarde num recipiente hermético e conserve na geladeira por até 5 dias.



ESPECIARIAS VEGANAS DE EMERGÊNCIA

RENDIMENTO: 6 a 8 porções / cerca de 1¾ de xícara (225 g) // TEMPO: 10 minutos

Nós, atletas cujo combustível é integralmente vegetal, estamos acostumados com planejamento, criatividade e pedidos especiais quando vamos jantar fora. Mas quantas vezes nos prometeram um “especial da casa” e nos serviram um simples prato de legumes cozidos no vapor? Você sabe do que estou falando. Quando estiver viajando, ponha na mala um potinho dessa mistura salgadinha. Tire-a discretamente da bolsa e espalhe-a sobre os legumes e o arroz para incrementar o sabor (sem falar no acréscimo de proteínas, gorduras saudáveis, fibras e micronutrientes).

½ xícara (80 g) de sementes de cânhamo

½ xícara (75 g) de sementes de girassol não tostadas

¼ de xícara (40 g) de sementes de linhaça

¼ de xícara (15 g) de levedura nutricional

¼ de xícara (40 g) de sementes de abóbora não tostadas

¼ de xícara (7 g) de alga *wakame* seca (opcional)

30 g de cogumelos secos quebrados em pedacinhos

1 colher (chá) de pimenta-do-reino

½ colher (chá) de alho em pó

½ colher (chá) de cúrcuma moída

¼ de colher (chá) de sal (opcional)

Faça pulsar todos os ingredientes num moedor de especiarias até misturar perfeitamente. Guarde num recipiente hermético por até 3 meses.

Capítulo 9

SOBREMESAS DE DUPLA UTILIDADE: DOCES QUE AJUDAM O CORPO

Quem disse que é proibido se deliciar com uma boa sobremesa na época de treino? Petiscos doces como Creme Gelado de Abacaxi, Fudge de Manteiga de Amendoim com Dois Ingredientes e Parfait de Chia com Banana são repletos de ingredientes que respaldam um estilo de vida saudável.

É claro que também apresentamos receitas de algumas sobremesas nas quais o que predomina é o sabor e não a utilidade, como o Pavê Triplo de Biscoitos Recheados de Chocolate, a Torta Gelada Mocha e o Pão Rápido com Gengibre e Gergelim Preto. Isso porque nós também, de vez em quando, paramos tudo e nos entregamos ao prazer. Felizmente, quando limitamos a ingestão de alimentos contendo açúcares artificialmente acrescentados, carboidratos refinados e óleos a menos de 10% do total de calorias ingeridas, o mais provável é que o corpo sequer note a diferença. Só não deixe que esses 10% se transformem em 20%; certas pessoas não conseguem se controlar e vão aumentando aos poucos a quantidade desses alimentos.

Um dos pontos mais positivos das sobremesas veganas é que, conforme percebemos, elas constituem a introdução ideal a uma dieta à base de vegetais para a família e os amigos. Você talvez imagine que, sem ovos e manteiga, a sobremesa vegana não tem a menor chance de competir com as consumidas pelos onívoros, mas é quando servimos a sobremesa que mais ouvimos aquele famoso comentário: “Se você cozinhasse para mim, eu seria vegano!” Depois de convencê-los de que as sobremesas veganas estão à altura das mais tradicionais, você poderá até persuadi-los a experimentar alguns pratos salgados! Talvez eles não corram para casa para se livrar de todos os seus produtos de origem animal, mas isso já será um começo. Gostamos de transmitir nossa mensagem de maneira convincente, mas não forçada, e um dos melhores métodos consiste em partilhar alimentos que todos apreciem.



PUDIM BÁSICO DE CHIA COM BAUNILHA

RENDIMENTO: 2 a 4 porções // TEMPO: 20 minutos

Embora certas pessoas pensem que pudim de chia deve ser comido no café da manhã, este pudim é uma sobremesa sem dúvida alguma. Usamos açúcar mascavo para acrescentar riqueza e doçura e mais uma mistura de leites de amêndoa e de coco para obter um sabor mais semelhante ao de um doce. Se preferir comer este pudim no café da manhã, faça uma versão mais leve: use somente o leite de amêndoa, sem o leite de coco.

1 xícara (240 ml) de leite de amêndoas

½ xícara (120 ml) de leite de coco integral

⅓ de xícara (65 g) de sementes de chia

1 colher (sopa) de açúcar (demerara, mascavo ou de coco) ou açúcar a gosto

1 colher (chá) de baunilha em pó (ver Nota)

1 pitada de sal

Bata todos os ingredientes juntos numa tigela média. Mexa a cada poucos minutos até que engrosse – cerca de 15 minutos ao todo. Sirva ou conserve na geladeira por até 48 horas. Se necessário, bata com um pouquinho de água antes de servir.

NOTA: Use baunilha em pasta ou em pó em vez do extrato de baunilha nos pratos que não vão ao fogo. O extrato pode dar um agressivo sabor alcoólico às receitas não aquecidas.



PARFAIT DE CHIA COM BANANA

RENDIMENTO: 2 *parfaits*

TEMPO: 20 minutos, sem incluir o tempo de preparo do Pudim Básico de Chia com Baunilha

Estes *parfaits* foram inspirados pela torta *banoffee*, uma deliciosa combinação de banana com caramelo. Incluímos aqui o caramelo que a própria natureza nos oferece (tâmaras) e o pudim de chia, formando um doce repleto de nutrientes.

½ receita de Pudim Básico de Chia com Baunilha (p. 249)

1 banana fatiadas

4 tâmaras sem caroço picadinhas

4 biscoitos de gengibre ou de baunilha veganos.

Disponha todos os ingredientes em camadas na ordem listada, dividindo-os igualmente entre dois recipientes de vidro. Sirva na mesma hora ou deixe na geladeira até o dia seguinte, o que permitirá que os biscoitos amaciem.





ARROZ-DOCE COM MANGA

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 45 minutos

Esta é a sobremesa ideal para quem está querendo se carregar de carboidratos (*carbo loading*). Adoçamos o arroz-cateto integral com leite de coco e açúcar mascavo, acrescentamos o suco de limão e arrematamos tudo com a manga. O único “segredo” é que a manga tem de estar bem madura e bem doce. Se não houver mangas nessas condições, use qualquer fruta da estação: pêssego, frutas vermelhas ou até pera madura.

2½ xícaras (600 ml) de água

1 xícara (180 g) de arroz-cateto integral

½ xícara (120 ml) de leite de coco *light* ou integral

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou açúcar de coco

1 a 2 colheres (sopa) de suco fresco de limão (a gosto)

2 mangas descascadas e cortadas em cubos

Coco ralado sem açúcar (opcional)

1 Ferva a água numa panela média, abaixe o fogo para médio-baixo e acrescente o arroz, mexendo sempre. Cozinhe, mexendo com frequência, até que o líquido seja absorvido e o arroz fique macio – cerca de 30 minutos.

2 Tire do fogo e, mexendo, misture o leite de coco e o açúcar. Acrescente o suco de limão a gosto e despeje a mistura numa fôrma baixa de vidro. Cubra com a manga, enfeite com o coco ralado (se quiser) e sirva. (Este prato também pode ser posto na geladeira e servido frio, mas deixe para enfeitar com o coco um pouco antes de servir.)



AZUKI DOCE

RENDIMENTO: 4 a 6 porções // TEMPO: 45 minutos, sem contar o tempo de deixar o feijão de molho

No Japão, na China e na Coreia, o feijão-azuki é adoçado e servido como sobremesa. Acredite em nós: cozido com baunilha e xarope de bordo, tem uma textura satisfatória e um sabor rico, semelhante ao de chocolate. O feijão-azuki é rico em antioxidantes, fibras e todas as outras coisas boas que os feijões podem proporcionar, inclusive abundância de proteínas. Sirva-o quente como cobertura para sorvete ou mingau ou espalhe-o sobre panquecas, *waffles* ou torrada com canela e uvas-passas. Não deixe de experimentá-lo sobre o *Latte Congelado de Matchá* (p. 199); a junção dos dois constitui um petisco quase autenticamente asiático.

1 xícara (205 g) de feijão-azuki, deixado de molho durante a noite, escorrido e lavado
¼ de colher (chá) de baunilha em pó ou ½ colher (chá) de extrato de baunilha
2 xícaras (360 ml) de água
3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou xarope de bordo, ou mais que isso, a gosto
1/8 de colher (chá) de sal

1 Coloque o feijão e a baunilha numa panela média. Acrescente a água e leve-a ao fogo até ferver. Tampe a panela e continue cozinhando até que o feijão amacie – cerca de 30 minutos. (Se o feijão ainda estiver duro e precisar de mais água, não acrescente demais; o feijão com muito caldo não serve para esta receita.)

2 Tire do fogo, acrescente o açúcar e o sal e mexa para misturar. Deixe esfriar antes de servir.



CREME GELADO DE ABACAXI

RENDIMENTO: 2 porções // TEMPO: 5 minutos

Este creme gelado de abacaxi é inspirado na versão vendida nos parques da Disney, que é até patenteada. A nossa tem apenas dois ingredientes e não leva açúcar. (Para um doce um pouco mais próximo do original, acrescente 1 colher [sopa] de açúcar demerara.) Se você tiver um liquidificador bom o bastante, poderá transformar qualquer fruta em sobremesa.

1 pacote de 284 g de abacaxi congelado

2 colheres (sopa) a $\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de leite de amêndoas com baunilha

Bata o abacaxi no liquidificador em alta velocidade durante 30 segundos, pressionando-o em direção à lâmina para que tudo fique bem batido. Acrescente o leite de amêndoa na quantidade desejada sem parar de bater e pressionar por mais 30 segundos, até que o creme se torne liso e sedoso. Sirva imediatamente.

Variações:

Mirtilo-Limão-Coco: Use uma embalagem de 340 g de mirtilo congelado, as raspas da casca e o suco de 1 limão e até $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de leite de coco *light* ou integral.

Morango-Banana: Use uma embalagem de 340 g de morango congelado, mais 1 banana congelada e até $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de leite de amêndoas com baunilha.

Manga: Use uma embalagem de 340 g de manga congelada, as raspas da casca e o suco de 1 limão e até $\frac{1}{2}$ xícara (120 ml) de leite de coco *light* ou integral.

Framboesa-Laranja: Use uma embalagem de 340 g de framboesa congelada, as raspas da casca e o suco de 1 laranja e até $\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de leite de coco *light* ou integral.



FUDGE DE MANTEIGA DE AMENDOIM COM DOIS INGREDIENTES

RENDIMENTO: 6 a 8 porções // TEMPO: 5 minutos

Não é meio assustador pensar na maneira tradicional de fazer caramelo, com termômetro e calda de açúcar em ebulição? Bastante. Mas esta versão com dois ingredientes produz a mesma textura cremosa sem o medo de se lambuzar de açúcar fervente. Além disso, este *fudge* endurece bem na geladeira. Fique à vontade para trocar a manteiga de amendoim pela manteiga de alguma outra oleaginosa.

1 xícara (160 g) de gotas de chocolate

½ xícara (130 g) de manteiga de amendoim natural

Sal marinho

1 Coloque as gotas de chocolate e a manteiga de amendoim numa panela pequena em fogo médio-baixo. Cozinhe, mexendo com frequência, até derreter o chocolate e deixar tudo muito bem misturado – cerca de 5 minutos. Use uma espátula para transferir a mistura para uma fôrma de torta ou um pequeno recipiente de vidro forrado com papel-manteiga. Salpique com sal marinho.

2 Leve à geladeira até endurecer, deixando-o ali por pelo menos 1 hora ou até o dia seguinte. Corte em quadrados e sirva, ou deixe na geladeira por até 1 semana.





TARTARUGUINHAS DE DOIS MINUTOS

RENDIMENTO: 12 tartaruguinhas // TEMPO: 5 minutos

Estas tartaruguinhas são perfeitas para aqueles momentos em que você precisa de algo pequeno e doce. Coloque dois ingredientes dentro de uma tâmara, aqueça-a, e pronto – pode-se comer. O gosto é de bala de caramelo, de modo que você sentirá que criou algo especial toda vez que fizer esse petisco.

12 tâmaras sem caroço

12 nozes-pecãs tostadas

¼ de xícara (40 g) de gotas de chocolate

1 Fatie cada tâmara no comprimento, chegando apenas até a metade. Alargue cuidadosamente a abertura e recheie cada tâmara com 1 noz-pecã e algumas gotas de chocolate.

2 Faça o mesmo com as demais tâmaras, nozes-pecãs e gotas de chocolate e sirva. (Opcional: coloque as tâmaras recheadas num prato e leve ao forno de micro-ondas até começar a esquentar o chocolate, cerca de 30 segundos. Você pode fazer o mesmo num forno de torrada em nível baixo por cerca de 5 minutos. Deixe esfriar um pouquinho antes de servir.) As tartaruguinhas podem ser guardadas num recipiente hermético por até 2 dias.

NOTA: É mais fácil recheiar as tâmaras com pedaços de chocolate e não gotas; se tiver chocolate em casa, use-o.



TORTA GELADA MOCHA

RENDIMENTO: um bolo redondo de 23 cm de diâmetro // TEMPO: 50 minutos

Os *cheesecakes* cru veganos em geral usam muito óleo de coco e, como resultado, podem ficar pesados e com consistência grudenta. Esta versão usa ágar-ágar em vez do óleo de coco para ajudar a dar consistência. O resultado é um bolo de mocha mais leve e ainda cremoso, definitivamente delicioso para uma ocasião especial.

MASSA

12 *cookies* de gotas de chocolate, por exemplo da marca Newman-O's (SO: 4 bananas médias fatiadas)

RECHEIO

1 lata de 400 ml de leite de coco integral

1 colher (sopa) de ágar-ágar em flocos

1 colher (sopa) mais 1 colher (chá) de café instantâneo

¼ de xícara (80 g) de xarope de bordo

¼ de xícara (60 ml) de água

½ colher (chá) de extrato de baunilha

1 xícara (120 g) de castanhas-de-caju não tostadas, deixadas de molho em água quente por pelo menos 10 minutos e escorridas

2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

1 Para fazer a massa, coloque os *cookies* num processador de alimentos e faça pulsar até quebrá-los grosseiramente em pedaços; depois processe-os até que tenham a aparência de migalhas de pão. Despeje-os numa fôrma de torta de 23 cm de diâmetro e aperte-os de modo a compactá-los e formar a massa. Ponha a fôrma no congelador enquanto prepara o recheio. (SO: disponha as fatias de banana no fundo da fôrma de torta. Não é preciso congelar.)

2 Para fazer o recheio, transfira a parte sólida do leite de coco para um liquidificador de alta velocidade. Despeje a parte líquida numa panela pequena. (Não se preocupe se algo da parte sólida for para a panela, pois ela derreterá.)

3 Ponha o ágar-ágar, o café, o xarope de bordo, a água e a baunilha na panela com a parte líquida do leite de coco e bata para misturar. Leve ao fogo médio e deixe ferver, de modo que pequenas bolhas de ar apareçam na superfície. Cozinhe assim por 3 minutos, mexendo com frequência, até dissolver o ágar-ágar por completo.

4 Acrescente as castanhas-de-caju e o cacau em pó no liquidificador com a parte sólida do leite de coco. Bata até homogeneizar, fazendo as pausas necessárias para raspar o copo do liquidificador com uma espátula.

5 Com o liquidificador em baixa velocidade, despeje dentro dele o conteúdo da panela e bata até que o recheio esteja completamente homogêneo. Despeje o recheio na massa preparada e leve à geladeira até endurecer, por cerca de 30 minutos. Sirva gelado. (A torta

pode ser conservada na geladeira por até 5 dias [SO: até 2 dias]. Fatias individuais podem ser conservadas no congelador por até 6 semanas.)





BOLINHO DE LAVA DE CHOCOLATE NA CANECA

RENDIMENTO: um bolo do tamanho de uma caneca
TEMPO: 2 minutos, sem contar o tempo de cozimento do feijão

Os bolos de caneca estão na moda, e embora o micro-ondas não seja um dos nossos itens de cozinha “indispensáveis” listados no Capítulo 2, apreciamos sua conveniência para quem cozinha para uma pessoa só. Este bolo simples leva menos de 2 minutos para assar e não deixa sobras. Além disso, você não precisa dividir com ninguém!

$\frac{1}{4}$ de xícara (60 ml) de leite de amêndoas

1 colher (sopa) de feijão-azuki ou feijão-preto cozido, não adoçado e amassado

1 colher (sopa) de açúcar

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de extrato de baunilha

2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

$\frac{1}{4}$ de xícara (30 g) de farinha de trigo integral para confeitaria

$\frac{1}{8}$ de colher (chá) de sal

$\frac{1}{4}$ de colher (chá) de fermento químico em pó

2 colheres (sopa) de minigotas de chocolate

1 Misture o leite de amêndoas, o feijão, o açúcar e a baunilha numa caneca. Mexendo, acrescente o cacau em pó, a farinha, o sal e o fermento. Coloque as gotas de chocolate no meio.

2 Leve ao micro-ondas até o bolo endurecer dos lados mas continuar macio no meio – cerca de 90 segundos. Deixe descansar por 5 minutos e coma!

NOTA: Se quiser, sirva com manteiga de amendoim ou de amêndoa.



PAVÊ TRIPLO DE BISCOITOS RECHEADOS DE CHOCOLATE

RENDIMENTO: um bolo de 23 x 13 cm // TEMPO: 20 minutos para preparar, 1 hora para gelar

Este tipo de bolo é uma das muitas coisas que descobrimos quando nos mudamos para o sul dos Estados Unidos. O original não é nada vegano, de modo que tivemos de “vegetarianizar” esta sobremesa clássica de verão. É divertida de fazer e deliciosa. Se quiser um recheio meio-amargo para contrastar com a doçura dos biscoitos, não coloque o xarope de bordo. Use o biscoito que você quiser, desde que seja recheado. É fácil fazer um bolo menor se você quiser.

1 lata de 400 ml de leite de coco *light* ou integral

¼ de xícara (20 g) de cacau em pó (sem adição de açúcar)

2 colheres (sopa) de xarope de bordo (opcional)

1 embalagem de 368 g de biscoitos de chocolate recheados (usamos os da marca Newman-O's) (SO: 4 bananas médias fatiadas e 1 xícara/125 g de framboesas)

2 colheres (sopa) de minigotas de chocolate (opcional)

1 Bata no liquidificador o leite de coco, o cacau e o xarope de bordo até homogeneizar a mistura.

2 Coloque uma camada de biscoitos no fundo de uma fôrma de 23 x 13 cm. (Use uma fôrma de vidro para poder ver as camadas.) Espalhe por cima dos biscoitos cerca de ¼ do recheio. Repita o processo com o restante dos biscoitos e do recheio. Cubra e deixe na geladeira por pelo menos 1 hora, ou até o dia seguinte.

3 Para servir, use uma espátula pequena para desgrudar as bordas da fôrma e inverta a fôrma sobre um prato. (Você também pode tirar tudo da fôrma com uma colher e colocar sobre uma vasilha.) Cubra com minigotas de chocolate, se quiser.

Variação: Não coloque o cacau em pó e substitua os biscoitos de chocolate por biscoitos de gengibre.



PÃO RÁPIDO COM GENGIBRE E GERGELIM PRETO

RENDIMENTO: 1 pão ou 12 bolinhos // TEMPO: 20 minutos para preparar, 50 minutos para assar

Trata-se de uma versão vegana de um bolo delicioso servido no Dobra Tea, em Asheville. A receita parece difícil, mas é praticamente impossível errar. Este bolo, quando enrolado em papel-manteiga, resiste à movimentação do atleta que o leva no bolso de seu abrigo.

2/3 de xícara (95 g) de sementes de gergelim preto

1 xícara (65 g) de gengibre caramelado

1½ xícara (180 g) e mais 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral para confeitaria

1 xícara (110 g) de farinha de amêndoa

2½ colheres (chá) de fermento químico em pó

½ colher (chá) de sal

¾ de xícara (180 ml) de leite de amêndoas à temperatura ambiente

¾ de xícara (150 g) de açúcar demerara

½ xícara (120 ml) de óleo de coco derretido (SO: ½ xícara/120 g de molho de maçã)

2 colheres (sopa) de sementes de chia

1 colher (sopa) de suco fresco de limão

1 colher (sopa) de suco de gengibre (ou 1 colher [chá] de purê de gengibre e mais 2 colheres [chá] de água)

1 Ponha a grade do forno na posição intermediária e preaqueça o forno a 180º C. Forre uma fôrma de 23 x 13 cm com papel-manteiga (ou ponha forminhas de papel em duas fôrmas para *muffins*).

2 Bata o gergelim no processador, pulsando, até moer. Transfira para uma tigela grande e reserve.

3 Acrescente o gengibre e 2 colheres (sopa) de farinha no processador e pulse até picar grosseiramente o gengibre. (A farinha fará com que ele não desça ao fundo da fôrma enquanto o bolo assa.)

4 Adicione o restante da farinha de trigo, a farinha de amêndoa, o fermento e o sal à tigela onde está o gergelim moído. Misture e acrescente o gengibre, mexendo. Faça um furo no centro da massa.

5 No processador, bata o leite de amêndoas, o açúcar, o óleo de coco, as sementes de chia, o suco de limão e o suco de gengibre até homogeneizar por completo. Transfira para o meio da tigela onde estão os ingredientes secos e vá misturando aos poucos até formar a massa, que terá textura bastante espessa.

6 Passe a massa para a fôrma e alise a parte de cima com uma espátula molhada. Deixe assar por 45 a 50 minutos (30 minutos para *muffins*), até que um palito de dente enfiado no meio do bolo saia seco.

7 Deixe esfriar por 10 minutos na fôrma e, depois, deixe terminar de esfriar sobre uma grade antes de fatiar ou tirar o papel.

Capítulo 10

PLANEJAMENTO ALIMENTAR: COLOCANDO AS RECEITAS EM PRÁTICA NA SUA VIDA

Saber fazer refeições deliciosas é apenas metade do que se necessita; também é preciso ter uma estratégia para combiná-las no dia a dia. Este capítulo junta nossa filosofia de nutrição e nossas receitas com planos alimentares viáveis, adaptáveis e concebidos para atender às mais diversas necessidades; além disso, traz diretrizes para que você os modifique ou até elabore seu próprio plano alimentar. Também oferecemos diversas listas de receitas organizadas segundo diferentes necessidades de treinamento – acúmulo de carboidratos (*carbo-loading*), cafés da manhã para o dia de corrida ou do jogo, um banquete para depois de correr –, de modo que você consiga escolher rapidamente uma receita apropriada para a sua situação. Em primeiro lugar, vamos ver como você pode encaixar estas receitas – e a culinária de modo geral – no seu plano de treinamento.

O “MÉTODO DUPLICADO” DE PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA A SEMANA

O planejamento alimentar é uma tremenda ajuda quando você quer ter uma refeição saudável na mesa depois do treino ou de passar o dia trabalhando ou cuidando das crianças. Sabemos que muita gente se intimida com essa abordagem, pensando que vão ter de cozinhar para a semana inteira de uma vez (esta é *uma opção*, mas não é a única). Por outro lado, sabemos também que a maioria das pessoas não tem tempo para criar novas receitas toda noite (mesmo que se trate das receitas simples deste livro). Felizmente, há muitas opções entre esses dois extremos.

Quando se trata de planejamento alimentar, ações simples têm um grande efeito; há duas abordagens que recomendamos para os principiantes. A primeira é o método de “cozinhar uma vez e comer duas”, ou seja, sempre cozinhar o dobro da quantidade de que você precisa para uma refeição. É um método simples, sem nenhuma complicação.

A segunda abordagem é o que gostamos de chamar de “método duplicado”. Nas semanas em que você está mais ocupado, este método pode garantir que você coma refeições saudáveis feitas em casa em vez de pedir comida *delivery*. A premissa é simples: escolha dois pratos principais e faça-os. (Se está alimentando a família inteira, talvez tenha de dobrar a quantidade de cada um.) A maior parte da sua energia criativa culinária será direcionada para esses dois pratos. Enquanto estiver cozinhando-os, cozinhe também dois cereais integrais simples e prepare dois molhos ou condimentos. Misturando e combinando esses dois pratos principais com os cereais e molhos, você terá bastante opções e não será obrigado a comer o mesmo *curry* ou a mesma sopa de lentilhas a

semana toda. Na hora da refeição, tudo o que você terá de fazer será cozinhar hortaliças, que também podem ser preparadas de antemão.

Resumindo, você fará:

- 2 pratos principais
- 2 cereais integrais simples
- 2 molhos ou condimentos

Para fazer isso, reserve algumas horas numa noite em que estiver desocupado ou no seu dia de descanso. Faça o preparo normal: verifique a cozinha e a despensa, faça uma lista, compre os ingredientes, prepare-os para o uso, cozinhe e embale para conservação. Além do fato de ter de comprar mais verduras (e talvez outras hortaliças) no meio da semana, você já terá refeições preparadas para todas as noites da semana. (E, se cozinhar em quantidade suficiente, para os almoços também.)

RR: Economize tempo comprando molhos e condimentos com listas de ingredientes adequadas às suas preferências alimentares.

E AS HORTALIÇAS?

Esta é a parte de que você terá de cuidar todo dia. Prepare pelo menos duas hortaliças, mas faça mais se quiser. Escolha duas cores diferentes para cada refeição. Uma das duas deve ser uma verdura escura.

CRUAS: Cenoura, beterraba ou repolho-roxo ralados; aipo, brócolis ou couve-flor picados; pepino, cebola roxa, cebolinha ou pimentão cortados em cubos (prepare o suficiente para 2 dias no máximo); brotos; hortaliças em conserva etc.

COZIDAS: Raízes assadas, brócolis ou couve-flor refogados, restos de legumes salteados etc.

VERDURAS: Couve lisa, couve crespa, acelga, rúcula ou outras verduras. Compre-as no pé e prepare-as em casa; ou, por questão de conveniência, compre embalagens grandes de verduras mistas – lavadas três vezes e prontas para consumo. (A experiência nos diz que as verduras mais tenras tendem a se conservar por menos tempo que outras mais resistentes, como couve e rúcula; leve isso em conta em seu planejamento.)

A seguir, apresentamos um exemplo de plano para uma semana:

PRATO PRINCIPAL	CEREAL	MOLHO
Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174)	Quinoa	Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146)
Tempê com Manteiga de Amendoim (p. 104)	Cevada Perolada	Molho de Churrasco Coreano com <i>Tahine</i> (p. 230)

Prepare os ingredientes, rotule-os e guarde-os na geladeira. Quando chegar a hora de escolher o almoço a ser levado para o trabalho ou de preparar o jantar,

pegue o que quiser. Você pode servir para toda a família, ou cada pessoa pode preparar seu próprio prato. Reaqueça as porções ou coma tudo gelado mesmo. Acrescente ingredientes extra, como ervas frescas, coloque tudo dentro de um burrito ou ponha tudo no forno. Mesmo que decida criar uma coisa nova toda noite, já terá diminuído bastante o tempo de que precisará para preparar o jantar.

Se você gosta de embalar e congelar de uma vez a comida da semana toda, esse sistema o ajudará muito.

Eis como pusemos o plano em prática durante uma semana:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) + quinoa + Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146) + couve <i>baby</i> + hortaliças em conserva	Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) + cevada + Salsa de <i>Chipotle</i> e Sementes de Abóbora (p. 243) + abacate + espinafre	<i>Nuggets</i> de Tempê Assado (p. 170) + cevada + Salsa de <i>Chipotle</i> e Sementes de Abóbora (p. 243) + espinafre + cenoura ralada	<i>Nuggets</i> de Tempê Assado (p. 170) + quinoa + Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146) + couve <i>baby</i> + cenoura ralada	Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) + cevada + Salsa de <i>Chipotle</i> e Sementes de Abóbora (p. 243) + milho congelado + couve <i>baby</i>
JANTAR	<i>Nuggets</i> de Tempê Assados (p. 170) + cevada + Salsa de <i>Chipotle</i> e Sementes de Abóbora (p. 243) + pimentão picado + espinafre	<i>Nuggets</i> de Tempê Assados (p. 170) + quinoa + Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146) + couve <i>baby</i> + beterraba assada	Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) + quinoa + Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146) + rúcula + brócolis congelado	<i>Nuggets</i> de Tempê Assados (p. 170) + cevada + Salsa de <i>Chipotle</i> e Sementes de Abóbora (p. 243) + espinafre como recheio de tortilha de trigo integral	Feijão “Refrito” na Panela de Cozimento Lento (p. 174) + quinoa + Molho de Limão-Siciliano e <i>Tahine</i> (p. 146) + tomates picados + espinafre

LISTAS DE RECEITAS

Nós somos atletas como você e sabemos que precisamos de refeições especializadas baseadas no nosso plano de treinamento. Criamos estas listas para ajudá-lo durante todo o ano.

Refeições para Acúmulo de Carboidratos (*Carb Loading*)

Nossas refeições proporcionam uma abundância de carboidratos de que você precisa para alimentar seus treinos mais longos, mas as que compilamos aqui são nossas favoritas para aqueles momentos em que você precisa armazenar energia um dia antes de um treino puxado ou de uma corrida.

CAFÉS DA MANHÃ REFORÇADOS

- Mingau de Aveia Salgado (p. 44)
- Mingau de Arroz Integral na Panela de Cozimento Lento (p. 46)
- Arroz Integral com Matchá e Coco na Panela de Cozimento Lento (p. 47)
- *Cookies* Matinais de Manteiga de Oleaginosas com Geleia (p. 52)
- *Scones* Salgados com Alecrim e Pimenta-do-Reino (p. 53)

ALMOÇOS E JANTARES TURBINADOS

- Sanduíche Substancioso de Legumes (p. 74)
- Macarrão de uma Panela Só (p. 80)

- Tabule de Farro (p. 182)
- Hambúrgueres de Samosa sem Casca (p. 105)
- Macarrão com “Queijo” de Pimentão Vermelho Assado (p. 117)
- Salada de Batata “Defumada” com Verduras (p. 143)
- Colcannon (p. 164)
- Purê de Hortaliças Feiosas (p. 175)
- Gratinado de Batata Provençal (p. 184)
- “Risoto” de Orzo (p. 176)
- Risoto de Forno de Arroz Integral com Sementes de Girassol (p. 177)

CAFÉS DA MANHÃ PARA O DIA DA CORRIDA

O nervosismo do grande dia já será um desafio para seu sistema gastrointestinal. Deixe o estômago contente e se abasteça para a competição com as seguintes refeições matinais.

- Mingau de Arroz Integral na Panela de Cozimento Lento (p. 46)
- *Cookies* Matinais de Manteiga de Oleaginosas com Geleia (p. 52)
- Manteiga Maluca de Oleaginosas na Torrada (p. 57)
- Café da Manhã Funcional (dispense as Cebolas em Conserva e o molho de pimenta) (p. 61)
- *Da/ Básico* (p. 121)

Banquetes para Depois da Linha de Chegada

Você também passa os últimos quilômetros sonhando com o que vai comer depois da corrida? Achemos que sim. Estes banquetes para depois da linha de chegada valem o esforço empenhado em seu preparo na cozinha, desde que você ainda tenha energia para prepará-los depois de dar tudo na trilha. Estas refeições também são boas para jantares festivos, quando seus amigos gostam das mesmas coisas que você.

FESTA DE MACARRÃO

- Macarrão sem Carne com Lentilha e Cogumelos (p. 84)
- Couve Cozida no Vapor com Azeitonas ao Limão-Siciliano (p. 161)
- Bolinho de Lava de Chocolate na Caneca (p. 260)

BANQUETE ITALIANO

- Lasanha Simplificada de Espinafre e Cogumelos (p. 87)
- Molho de Alho Assado (p. 148) com salada de verduras
- Torta Gelada Mocha (p. 258)

BANQUETE PARA A LINHA DE CHEGADA

- Caçarola de Enchilada com Verduras e Feijão-Carioca (p. 97)
- Molho Cremoso de Limão e Abacate (p. 151) com salada de jícama, toranja e rúcula
- Tigelas de Abacaxi e Feijão-Preto com Legumes Assados (p. 96)

BANQUETES SABOROSOS

- Tempê com Manteiga de Amendoim (p. 104) com *Gravy* de Missô (p. 231)
- Salada de Batata “Defumada” com Verduras (p. 143)
- Macarrão com “Queijo” de Pimentão Vermelho Assado (p. 117)
- Pavê Triplo de Biscoitos Recheados de Chocolate (p. 261)

INSPIRAÇÃO ASIÁTICA

- Vagem com *Tahine* (p. 158)
- Sopa de Missô Anti-Inflamatória (p. 112)
- Pão Rápido com Gengibre e Gergelim Preto (p. 262)

TOUR DE FRANCE CULINÁRIO

- Ensopado Francês de Cebola com Cogumelos (p. 126)
- Gratinado de Batata Provençal (p. 184)
- Vinagrete Clássico Francês (p. 153) com salada de verduras mistas

CRUZEIRO MEDITERRÂNEO

- *Waffles* com Azeitona e Grão-de-Bico (p. 178)
- Salada Grega Picada (p. 139)
- Uvas e folhas de uva recheadas (consiga ajuda no supermercado)

Agradecimentos

GOSTARÍAMOS DE AGRADECER A:

Matthew, Jeanne, Joan e toda a equipe do The Experiment por essa oportunidade.

Cindy Uh, pelo apoio ao longo do caminho.

Rich Roll, pela gentil contribuição que deu ao livro e pelo trabalho generoso e importante que faz para chamar a atenção para o movimento vegano e para ajudar a criar um mundo mais sustentável.

Bren Dendy, pelas belas fotos que fez para a proposta do livro.

O fotógrafo Ken Carlson, a diretora de arte Sarah Smith e a estilista de alimentos Sue Hoss, por darem vida a nossas receitas.

A nossa dedicada equipe de provadores: a extraordinária ultramaratonista Amie Dworecki, a poeta Meghan Sterling, a jornalista e nova mamãe Laura Arenschiold (e Wes!), a nova empresária do ramo do *tofu* Corrie Callaghan, a sempre calma e generosa Sarah Carter, a estilista de alimentos Lynne Morris, a técnica de corrida Kristin Gordon-Hock, a ativista vegana Lisa McDonald (e seus amigos!), que também é dona da Sanctuary Brewing Company, a doutora Shannon Ardaiole, os entusiastas da culinária vegana Kurt e Amanda Strecker (também chamada de Vegan Mama, cujo filho tinha só duas semanas na época), a Katie Lumbeck da equipe de ciclismo BSM, a ciclista e trilheira Tiffany Royal, a Gina Harney, também chamada Fitnessista, a Misha Metcald (melhor amiga de Stepf) e o técnico Tony Viton, RD.

Sarah e Chad da Smiling Hara Tempeh, pelo saboroso tempê que usamos para testar as receitas – e pelo seu compromisso com a sustentabilidade e a produção de um tempê exclusivo e delicioso.

Miso Master (especialmente Marnie e Leila), por compartilhar o conhecimento sobre esse ingrediente rico em sabor umami, bem como os pacotinhos de missô e algas marinhas.

MATT GOSTARIA DE AGRADECER A:

Stephanie Romine, por usar seu amplo conhecimento culinário para dar vida à visão deste livro – de modo saudável, prático e delicioso.

Erin Frazier, pelo trabalho que empreendeu para nos ajudar a testar estas receitas e por ser a inspiração para tudo o que faço. Holden Frazier, por ser o único menino da Pequena Liga a ter *switchel* de uvas na garrafa da lancheira e por apreciar demais esse fato. Ellarie Frazier, por me mostrar o que realmente significa ser uma pessoa que come alimentos integrais.

Ray Cronise, pelas horas de conversas incríveis acerca de nutrição e de como transmitir essa mensagem em que acreditamos, a fim de dar aos leitores a melhor oportunidade de mudar sua saúde para melhor.

Michael Greger e Joel Fuhrman, pelo trabalho que fazem para transmitir às massas a mensagem dos alimentos integrais e veganos de maneira confiável, prática e envolvente.

A equipe do No Meat Athlete: Erin Frazier, Susan Lacke, Doug Hay e Esther Brown. Sem sua dedicação, lealdade e capacidades exclusivas, o No Meat Athlete não teria chegado a tocar a vida de tanta gente.

Mamãe, papai e Christine Hein, por me apoiarem e encorajarem infinitamente e me ajudarem a ver que esse caminho (embora não seja o mais comum) é o único que posso seguir.

Membros dos grupos de corrida No Meat Athlete pelo mundo afora, e especialmente seus líderes, que trabalharam sem medo e sem descanso para construir, em suas cidades, grupos que criam amizades, dão apoio a novos atletas de alimentação à base de vegetais e são, acima de tudo, muito divertidos.

Por fim, as centenas de milhares de leitores e ouvintes de *podcast* do No Meat Athlete, cada um dos quais muda o mundo um pouquinho quando vai à academia, participa de uma corrida ou simplesmente come, com todo o orgulho, uma refeição saudável e sem carne.

STEPHANIE GOSTARIA DE AGRADECER A:

Meu coautor Matt Frazier, pela oportunidade de trabalhar com você e com a comunidade do No Meat Athlete. Tenho um respeito tremendo por você e pelo trabalho a que se dedica a fim proporcionar a outros atletas informações e instruções confiáveis e interessantes.

Sam Klontz, o melhor marido do mundo e o melhor pai de um gato, por cuidar de tanta coisa enquanto eu escrevia este livro. Amo você e não conseguiria ter feito nada disso sem você. Sou especialmente grata por ter me ajudado a testar as receitas (e ter lavado toda a louça e feito todas as compras!).

Minhas irmãs e melhores amigas Rachel DiFransico e Kaitlynn Fisher, cujos textos são os que mais me chamam à realidade.

Minha família da Gaya Herbs, pelo apoio e encorajamento, e um obrigada muito especial a Beth, Ariel, Alison, Jenna, Tracey, Nichole e Kristen.

A doutora Mary Bove, ND, pela educação e inspiração que me deu em matéria de fitoterapia e medicina holística. Sou-lhe grata para sempre.

Jennifer Partlow, minha fiel companheira de corridas, que está sempre ao meu lado.

Danny Korman e a Park + Vine, pela amizade e a comida, sem falar em sua imensurável influência sobre o movimento vegano.

Os colegas da BSM e outros camaradas de ciclismo, corrida e yoga, cujos apetites inspiraram este livro!

Os atletas de toda parte que não comem carne, pela dedicação que empenham a fim de fazer o que fazem e por nos deixar fazer parte de sua jornada. São vocês que me inspiram a seguir em frente – muito obrigada!

[.01.] A dieta à base de vegetais não é a mesma coisa que veganismo. O veganismo defende os direitos dos animais e abarca todo um estilo de vida dietético, ético e político. “À base de vegetais” se refere simplesmente a uma alimentação alicerçada em não consumir produtos de origem animal. Uma pessoa que segue uma dieta à base de vegetais não é necessariamente vegana. (N. do T.)

[.02.] Bisfenol A ou BPA é um composto usado na produção de policarbonato, material presente na maioria dos plásticos rígidos e transparentes, assim como na produção da resina epóxi, que faz parte do revestimento interno de latas que acondicionam bebidas e alimentos. (N. T.)

[.03.] Do inglês, *bake* e *roast*, respectivamente. Para leigos, as palavras têm praticamente o mesmo significado. No entanto, mesmo entre os que entendem do assunto, há discordância quanto a diferença do sentido dos termos – uns, como os autores deste livro, dizem que a diferença está somente na temperatura; outros dizem que a palavra é determinada pelo alimento preparado, algo como um bolo qualifica *bake* e algo como uma peça de carne qualifica *roast*. Outros ainda dizem que *roast* se trata do processo primitivo de assar sobre chamas e *bake* do processo de assar em fornos. (N. T.)

[.04.] Julia Child (Julia Carolyn McWilliams) era chef, autora de livros de culinária e apresentadora de TV. A ela é atribuída a popularização da culinária francesa entre o público norte-americano na década de 1960. (N. T.)

[.05.] Lista feita pela organização Environmental Working Group que classifica um total de 51 alimentos (frutas e hortaliças) de acordo com a quantidade de resíduo de pesticidas detectada em testes realizados por órgãos do governo norte-americano. Do “pior” ao “melhor”, são: morango, espinafre, nectarina, maçã, pêssego, pera, cereja, uva, salsão, tomate, pimentão-doce, batata, pepino, tomate-cereja, alface, ervilha-torta (importada), mirtilo (nacional), pimenta vermelha, couves, mirtilo (importado), vagem (nacional), ameixa, tangerina, framboesa, cenoura, abóboras, laranja, abobrinha, vagem (importada), ervilha-torta (nacional), banana, cebolinha, melancia, cogumelos, batata-doce, brócolis, toranja, couve-flor, melão-cantalupo, kiwi, melão, berinjela, manga, aspargos, mamão, ervilha-de-cheiro congelada, cebola, repolho, abacaxi, abacate, milho. (N. T.)

[.06.] Zonas Azuis são locais no mundo onde as pessoas são mais longevas, ultrapassando a marca dos 100 anos de idade. (N. T.)

[.07.] Autora norte-americana de livros de receitas veganas. (N. T.)